

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Filozofická fakulta
Ústav translatologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Kateřina Šromová

Komentovaný překlad textu *Against the Grain*; Michael Specter,
New Yorker, 2014

Annotated Czech Translation of *Against the Grain* by Michael Specter;
New Yorker, 2014

ZADÁNÍ

Zadaný text přeložte do češtiny a svůj překlad doplňte překladatelským komentářem v rozsahu min. 20 normostran. V komentáři nejprve celkově charakterizujte výchozí text: uveďte, s jakým cílem byl text napsán a jaké stylistické postupy autor volí k dosažení svého záměru. Dále popište, na jaké problémy jste v překladu narazila, a zdůvodněte použité překladatelské postupy a nezbytné posuny, které jste v překladu provedla na úrovni lexika, syntaxe a především v rovině stylistické. Postupujte přitom od celkové koncepce svého překladu k dílčím řešením. Komentář opatřete bibliografickým soupisem použitých primárních i sekundárních zdrojů, včetně internetových.

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu práce, PhDr. Davidu Mračkovi, Ph.D., za cenné postřehy a připomínky k překladu i komentáři. Mé poděkování si dále zaslouží MUDr. Lea Šromová a Lenka Mikulová za konzultaci termínů z oblasti medicíny a chemie.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

podpis

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce sestává ze dvou hlavních částí: z překladu z angličtiny do češtiny a odborného komentáře. Překládaným textem je článek Michaela Spectera s názvem *Against the Grain* publikovaný na webových stránkách magazínu *The New Yorker*. Článek se zabývá aktuálním trendem bezlepkové stravy. Komentář obsahuje překladatelskou analýzu zdrojového textu, popis překladatelské metody, popis a odůvodnění provedených překladatelských posunů a dále specifikuje jednotlivé typy překladatelských problémů.

KLÍČOVÁ SLOVA

překlad, překladatelská analýza, překladatelské problémy, překladatelské postupy, lepek

ABSTRACT

This bachelor thesis consists of two main parts: the translation from English into Czech and the subsequent commentary. The text selected for translation is Michael Specter's *Against the Grain*, which was published on *The New Yorker* website and deals with gluten-free diet, a popular nutritional trend of today. The commentary includes the source text analysis, description of selected translation method and typology of translation shifts and problems.

KEY WORDS

translation, translation analysis, translation problems, translation procedures, gluten

OBSAH

1. ÚVOD.....	6
2. PŘEKLAD.....	7
3. KOMENTÁŘ	23
<i>3.1 CHARAKTERISTIKA CÍLOVÉHO TEXTU A MÉDIA</i>	<i>23</i>
<i>3.2 PŘEKLADATELSKÁ ANALÝZA</i>	<i>25</i>
3.2.1 Vnětextové faktory.....	25
3.2.2 Žánrově stylistické zařazení.....	28
3.2.3 Vnitrotextové faktory	29
<i>3.3 PŘEKLADATELSKÁ METODA</i>	<i>34</i>
<i>3.4 ŘEŠENÍ PŘEKLADATELSKÝCH PROBLÉMŮ.....</i>	<i>35</i>
3.4.1 Lexikum.....	35
3.4.2 Gramatika a syntax	38
3.4.3 Reálie vs. čtenářské presupozice	41
3.4.3.1 Toponyma	41
3.4.3.2 Názvy institucí	42
3.4.3.3 Názvy knih a periodik.....	43
3.4.3.4 Zvláštnosti výchozí kultury.....	44
3.4.4 Převod frazémů, idiomů a metafor	47
3.4.5 Převod přímé řeči.....	49
3.4.6 Posílení koheze	50
3.4.7 Ostatní problémy	52
<i>3.5 TYPOLOGIE PŘEKLADATELSKÝCH POSUNŮ.....</i>	<i>55</i>
4. ZÁVĚR	58
5. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	59
PŘÍLOHA – VÝCHOZÍ TEXT.....	62

1. ÚVOD

K překladu jsme si pro účely této práce zvolili článek s názvem *Against the Grain* amerického novináře Michaela Spectera, který byl publikován v listopadu 2014 na webu magazínu *The New Yorker*. Motivací pro výběr textu bylo v první řadě téma – v současnosti velmi populární (a také kontroverzní) trend bezlepkové diety, o němž jsme se chtěli dozvědět více. Již dávno neplatí, že se takto stravují pouze pacienti s celiakií. Lepku se zcela dobrovolně vzdávají i lidé bez diagnózy, a to kvůli četným zdravotním benefitům, které s sebou taková životospráva údajně přináší. Nezřídka tak ale činí pouze na základě svého laického rozhodnutí a bez předchozí rady s lékařem. Odborníci tento přístup často kritizují a varují před tím, že bezlepková dieta u zdravých lidí může ve svém konečném důsledku vést k přesnému opaku zamýšleného efektu.

Specter tuto problematiku pojímá velmi komplexně a snaží se o vysokou míru objektivity, přestože sám patří mezi odpůrce tohoto trendu. Česká média, ve kterých se o tématu nejčastěji píše (tj. především časopisy o životním stylu), je naopak zpracovávají spíše povrchem a neopírají se příliš o odborné zdroje. Čeští čtenáři, kteří mají zájem si doplnit znalosti, však mohou sáhnout po populárně naučných a odborných publikacích či bezlepkových kuchařkách, jichž je v současnosti na českém trhu poměrně hodně. Existují také specializované weby pro celiaky a česká Společnost pro bezlepkovou dietu dokonce v Praze každoročně pořádá událost nazvanou Fórum celiaků; letos proběhl její již jedenáctý ročník.

Text jsme si dále zvolili kvůli množství překladatelsky zajímavých jevů, které plynou zčásti ze žánru, který propojuje prvky dvou funkčních stylů, zčásti ze strukturní odlišnosti výchozího a cílového jazyka a v neposlední řadě také z tématu jako takového. Problémy, na něž jsme při překladu narazili, a posuny, k nimž při procesu překládání došlo, rozvádíme v příslušné části komentáře.

2. PŘEKLAD

PROBLÉM HRUBÉHO ZRNA

3. listopadu 2014

Měli byste se vzdát lepku?

Michael Specter

Krátce po zářijovém Svátku práce se veletrh s názvem Gluten and Allergen Free Expo na víkend zastavil na výstavišti Meadowlands Exposition Center ve městě Secaucus v New Jersey. Každoročně se jako putovní apatyka vydává na cestu po celé zemi a prezentuje se coby největší výstava bezlepkových produktů ve Spojených státech. Ze stropu visely transparenty s uvítacími nápisy jako „Plantainová mouka – nová superpotravina“. Plantainová mouka, stejně jako všechny ostatní zde vystavované výrobky, neobsahuje lepek. K dostání byly například bezlepkové chipsy, bezlepkové dipy, bezlepkové polévky, bezlepkové guláše, bezlepkový chléb, krutony, preclíky nebo pivo. Dále tradičně vyráběné bezlepkové fusilli a penne z Itálie a tradičně vyráběné bezlepkové fusilli a penne ze Spojených států. Desítky firem si zde postavily stoly a nabízely ochutnávky bezlepkových sýrových tyčinek, rybích tyčinek, chlebových tyčinek a sójových tyčinek. Jeden muž rozdával balíčky strouhanky vyrobené „mistry pekaři“, které byly certifikovány jako bezlepkové, bez GMO (bez geneticky modifikovaných organismů, pozn. překl.) a košer. Nechybělo dokonce ani bezlepkové psí žrádlo.

Lepek je jedním z nejmasivněji konzumovaných proteinů na světě. Vzniká kontaktem a následnou vazbou mezi molekulami gluteninu a gliadinu. Při hnětení těsta tato vazba vytváří elastickou membránu, díky které chléb získává svou typickou tužší texturu a která pekařům umožňuje všelijak házet a točit s těstem na pizzu. Lepek také zadržuje oxid uhličitý, načež dochází k procesu kvašení – tím bochníky nabývají na objemu. Lidstvo konzumuje pšenici (a s ní i lepek) již minimálně deset tisíc let. U lidí, kteří trpí celiakií – a těch je mezi Američany zhruba jedno procento – může sebenepatrnější kontakt s lepkem spustit obrannou reakci natolik silnou, aby vážně poškodila kartáčovitý povrch tenkého střeva. Pacienti s celiakií tedy musí být neustále velmi obezřetní, co se jídla týče. Nezbyvá jim než se v běžných potravinách naučit rozpoznávat skryté nástrahy, jako například hydrolyzovaný

rostlinný protein nebo sladový ocet. Stravování v restauracích pak vyžaduje obzvlášť velkou ostražitost. Nebezpečné může být i opětovné použití vody, ve které se vařily pšeničné těstoviny.

Ještě před zhruba deseti lety se zbývajících devětadevadesát procent Američanů o lepek takřka vůbec nezajímalo. Dnes je vše jinak a zásluhu na tom má mimo jiné i kardiolog William Davis. Jeho kniha *Život bez pšenice* stvořila impérium založené na přesvědčení, že lepek je jed, a tak se tento protein stal vyvrhelem kulinářského světa. Davis je toho názoru, že nebezpečí skýtají i „zdravé“ celozrnné obilniny a že právě lepek je příčinou všemožných nemocí, artritidou a astmatem počínaje, roztroušenou sklerózou a schizofrenií konče. Neurolog David Perlmutter, autor dalšího ze zakládajících textů bezlepkového hnutí, knihy *Moučný mozek – zdravě bez pšenice, sacharidů a cukru, tichých zabijáků vašeho mozku*, jde ještě dál: citlivost na lepek podle něj „představuje jednu z největších a zároveň nejpodceňovanějších hrozeb pro lidské zdraví.“

Téměř dvacet milionů Američanů tvrdí, že po konzumaci potravin obsahujících lepek pravidelně pocítují úzkost, a třetina dospělé americké populace se je prý snaží vyřadit ze svého jídelníčku. Podle studie zkoumající, jak se Američané stravují v restauracích, si zákazníci v loňském roce objednali přes dvě stě milionů jídel, která neobsahovala lepek nebo pšenici. (Lepek se rovněž nachází v žitu a ječmenu, bezlepková dieta tedy neobsahuje ani pšenici, ani tyto obiloviny.) Tento syndrom už má dokonce své jméno: neceliakální glutenová senzitivita. „Jsem na bezlepkové dietě už čtyři roky a změnilo mi to život,“ svěřila se mi na veletrhu fotografka Marie Pappová. „Trápily mě bolesti hlavy, nevolnost, nemohla jsem spát. Víím, že lepek nesnesu, protože jsem ho vyřadila a cítím se tak lépe. Asi vám to nezní zrovna odborně, ale dobře víím, jak jsem se cítila dřív, jak se cítím teď a co tu změnu způsobilo.“ A pokračovala: „Mám ráda dobré jídlo. Biscotti jsem naposledy měla před pěti lety. Tady jsem si zrovna jedny bezlepkové dala. A jsou výborné.“

Tržby z prodeje bezlepkových výrobků v roce 2016 překročí patnáct miliard dolarů, což je v porovnání s tržbami o pět let dříve dvojnásobek. Položek na seznamu bezlepkových alternativ neustále přibývá, což mnohé děti vítají – už se nemusejí smířovat s tím, že nikdy nebudou moct ochutnat pizzu, sušenky nebo dort. Stejně jako v případě biopotravin, které zpočátku nacházely odbytiště téměř výhradně u místních zákazníků specializovaných prodejen, je i trh s bezlepkovými produkty stále více řízen korporacemi. Na veletrhu měly své stánky firmy Goya i ShopRite, stejně tak i společnost Glutino, založená roku 1983, která

přerostla v bezlepkový konglomerát. „Existovala spousta menších společností s bezlepkovými produkty, takové rodinné obchůdky,“ sdělil minulý měsíc v rozhovoru pro kanadský deník *Globe and Mail* Steven Singer, spoluzakladatel Glutina. „Měli směs na pečení, směs na výrobu sušenek a byli to všechno skvělí lidi, ale scházel tomu obchodní duch. A právě to byla naše motivace, ta myšlenka, že u nás zákazníci na jednom místě dostanou všechno, co chtějí, a že budeme jedničkou v tomhle odvětví.“

Vyřazení lepku se pro mnohé stalo nejen rozhodnutím v oblasti stravování, ale i v té kulturní. Veletrh tak poskytl odrazový můstek pro nový životní styl. Narazil jsem tam na cestovní kancelář, která se specializuje na bezlepkové zájezdy, a potkal ženu, která pomáhá s přípravami bezlepkových svatebních hostin. Jeden z prodejců rozdával minitransparenty s nápisy „Žiju bez ořechů“, „Žiju bez korýšů“, „Žiju bez vajec“, „Žiju bez pšenice“. Zhlédl jsem rovněž reklamu na bezlepkové hostie.

Strach z lepku se stal natolik zřetelným, že mu tvůrci seriálu *Městečko South Park* před pár týdny věnovali celou epizodu. South Park se stal prvním zcela bezlepkovým městem ve Státech. Federální agenti umístili každého, u koho měli podezření na „kontaminaci“, do karantény v pizzerii Papa John's, obehnané žiletkovým drátem. Občané byli donuceni zbavit se inkriminovaných potravin a do pšeničných polí vyrazil rozhněvaný dav vybavený plamenometem.

„Ať už vás skolila jakákoli nemoc, může za to lepek,“ píše April Peveteauxová ve své knize *Gluten Is My Bitch*, která neobyčejně zábavným způsobem popisuje úskalí života bez lepku. (Peveteauxová spravuje blog téhož názvu.) „Chcete anebo musíte vyřadit lepek ze svého jídelníčku? Bravo! Jen tomu ošklivému lepku dejte vale... Nejste si jistí, zda je pro vás bezlepková strava to pravé? Možná je vám po lepku zkrátka špatně, ale diagnostikováno vám nebylo nikdy nic. Ať lepek táhne!“

Skrze pšenici přijímá světová populace přibližně dvacet procent veškerých kalorií, čímž předčí jakýkoli jiný zdroj potravy. Minulý rok jí bylo sklizeno 718 milionů tun – to dělá přibližně devadesát kilogramů na každého obyvatele planety. Ve Spojených státech, jak se zdá, spotřeba pšenice kolísá podle aktuálních trendů ve výživě. Od sedmdesátých let zhruba do roku 2000 stabilně rostla, a to v důsledku narůstajících obav ze souvislosti mezi konzumací masa – respektive nasycených tuků a cholesterolu – a srdečními onemocněními.

Od té doby spotřeba pšenice klesla, i tak však prudce vzrostl počet těch, kteří tvrdí, že jim pšenice, žito a ječmen nedělají dobře.

Pšenice se nejen snadno pěstuje, ale i skladuje a přepravuje. Pšeničná mouka a těsto z ní vyrobené se díky svým chemickým vlastnostem hodí k různým účelům. Většině lidí je známo, že je tato obilovina nedílnou součástí chleba, těstovin, nudlí nebo například cereálií. Skrývá se však ve spoustě dalších produktů včetně polévek, omáček, dresinků, pomazánek nebo jídel k rychlému občerstvení, dokonce i ve zpracovaném mase a mražené zelenině. Téměř třetina potravin prodávaných v amerických supermarketech obsahuje některou ze složek pšenice – obvykle lepek nebo škrob. Nebo obojí.

Otázku, která je nejvíce nasnadě, je zároveň nejméně snadné zodpovědět: jak se mohl lepek, obsažený v základních potravinách, které lidé konzumují dlouhá tisíciletí, najednou stát takovou hrozbou? Teorií je mnoho, neexistuje však žádné jednoznačné a uspokojivé vědecké vysvětlení. Někteří vědci tvrdí, že se geny pšenice staly toxickými. Davis se domnívá, že dnešní chleba se naprosto liší od toho, který se jedl ještě před padesáti lety: „Negativní vliv pšenice na lidské zdraví je dnes mnohonásobně větší... Pšenice, kterou se živíme dnes, je výsledkem genetického výzkumu... V žádném případě dnes nelze vypěstovat stejnou pšenici jako před padesáti lety, natož tu z dob před tisíci nebo dokonce deseti tisíci lety... Kromě pšenice musíme omezit i další sacharidy, pšenice však stále představuje to nejhorší z nejhoršího.“ Perlmutter si takové servítky nebere: „Celých čtyřicet procent z nás má potíže se správným zpracováním lepku a těch zbývajících šedesát je v ohrožení.“

Naše stravovací návyky prošly v minulém století obrovskými změnami. Ne tak naše geny. Vývoj lidského těla nesměřoval k adaptaci na moderní západní stravu, sestávající z jídel plných cukru a rafinovaných, vysokokalorických sacharidů. Pšenici dnes navíc konzumujeme nejčastěji ve formě bílé mouky, která obsahuje spoustu lepku, ale je chudá na vitamíny a živiny a může způsobit značný nárůst hladiny krevního cukru, což často vede k cukrovce a dalším chronickým onemocněním.

Donald Kasarda, výzkumník z amerického Ministerstva zemědělství, strávil studiem genetiky pšenice desítky let. V nedávné studii, která byla publikována v časopise *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, nenašel žádný důkaz, že by změna v metodách šlechtění pšenice vedla ke zvýšenému výskytu celiakie. „Ve svém výzkumu zaměřeném na obsah proteinu v pšenici, která byla v USA vypěstována zhruba za poslední století, jsem srovnával

historické údaje se současnými. Výsledky vyšší výskyt nepotvrdily,“ nechal se slyšet později v rozhovoru.

Joseph A. Murray, profesor medicíny z minnesotské kliniky Mayo a předseda Severoamerické společnosti pro výzkum celiakie, se rovněž zabývá genetikou pšenice. S Kasardovým tvrzením souhlasí: „Dnešní pšenice se příliš neliší od té, která se pěstovala před padesáti lety,“ řekl mi Murray. „Co se týče chemického složení, moc se toho nezměnilo. A je třeba zmínit něco ještě důležitějšího. Spotřeba pšenice nevzrůstá, nýbrž klesá. Podle mě tento problém s genetikou pšenice nijak nesouvisí.“

V každém případě se ovšem děje něco zvláštního. Z důvodů, které z velké části dosud zůstávají záhadou, se výskyt celiakie za posledních šedesát let zvýšil více než čtyřnásobně. Tento jev vědci zpočátku připisovali spolehlivějším diagnostickým metodám a tomu, že veřejnost je o této nemoci lépe informována. Ani jedním z těchto faktorů však nelze jednoznačně odůvodnit prudký nárůst případů od roku 1950. Murray a jeho kolegové z kliniky Mayo tento nárůst zaznamenali takřka omylem. Murray měl v plánu zkoumat dlouhodobé následky nediagnostikované celiakie. Za tímto účelem provedl analýzu vzorků krve odebraných v letech 1948 až 1954 devíti tisícům rekrutů amerického letectva. Vědci hledali protilátky enzymu transglutaminázy, ty jsou totiž spolehlivým indikátorem celiakie. Murray se domníval, že pozitivní test bude mít jedno procento vojáků, což by odpovídalo současnému výskytu nemoci. Navzdory očekáváním se však protilátky vyskytovaly v krvi pouhých dvou desetin procenta testovaných. Následně vědci porovnali tyto výsledky s vzorky krve, které byly nedlouho předtím odebrány skupině dvacetiletých a skupině sedmdesátiletých mužů s podobnými demografickými parametry. V obou případech se tyto biochemické indikátory vyskytovaly zhruba u jednoho procenta testovaných vzorků.

„Vyplývalo z toho, že ať tu změnu způsobilo cokoli, muselo se to stát po roce 1950,“ uzavřel Murray. „Nárůst výskytu nemoci postihl stejnou měrou mladou i starší populaci.“ Takovéto výsledky naznačují, že příčina je vnějšího původu.

Nikdo nemůže s jistotou říct, čím to, že počet celiaků tak prudce vzrostl. Možným viníkem je dnešní způsob stravování. Ze studií provedených na zvířatech i na lidech zároveň čím dál jasněji vychází najevo, že náš mikrobiom – společenství rozmanitých druhů bakterií v našich střevech – může mít zásadní vliv na celou škálu nemocí. Nic z toho však nevysvětluje, proč má tolik lidí potřebu vyloučit lepek ze svého jídelníčku, ačkoli celiakií vůbec netrpí.

Lepková paranoia se stupňovala celá léta, ale kritického bodu dosáhla až v roce 2011. Tehdy to totiž vypadalo, že tým pod vedením Petera Gibsona, profesora gastroenterologie z univerzity Monash a ředitele gastroenterologického oddělení nemocnice Alfred Hospital v australském Melbourne, objevil důkazy, že lepek může vyvolat onemocnění i u neceliaků. Tohoto výzkumu se zúčastnilo třicet čtyři lidí se syndromem dráždivého tračníku. Všichni si stěžovali na žaludeční obtíže, které ve většině případů zmizely poté, co přestali jíst lepek. Všem účastníkům výzkumu byla nařízena bezlepková dieta, přičemž byli důsledně pozorováni. Zhruba polovině z nich byly podávány muffiny a chléb obsahující lepek, o tom ovšem dotyční neměli tušení. Jednalo se o dvojité slepou studii – ani lékaři, ani jejich pacienti nevěděli, které pečivo obsahuje lepek a které ne. Většina zúčastněných, kteří snědli pečivo s lepkem, však uvedla, že se jim bolesti vrátily. Ostatní takové potíže většinou nezaznamenali. Nešlo o velkou studii, byla však provedena velmi pečlivě a její výsledky byly přesvědčivé. V současné době probíhá několik podobných studií, výzkum v oblasti stravování však bývá obtížný a časově náročný.

Gibson zveřejnil svá zjištění v časopise *The American Journal of Gastroenterology*, spolu s dalšími odborníky však varoval před unáhlenou interpretací dat z tak malé studie. To ale nezabránilo tomu, že se miliony lidí s nejasnými symptomy žaludečních potíží ihned jaly přisoudit své problémy konkrétní příčině. Trh s bezlepkovými výrobky začal vzkvétat, klíčová záhada ovšem zůstala nevyřešena: jak to, že je lepek najednou tak nebezpečný? Vědci se domnívali, že zemědělci mohli zvýšit obsah proteinu (a tedy i lepku) v pšenici tak výrazně, že jej lidé už nejsou schopni správně strávit.

Nejde však jen o lepek. Pšenice rovněž obsahuje směs komplexních sacharidů. Již zmíněný tým australských vědců si lámal hlavu nad tím, zda by právě ony mohly být příčinou těchto problémů. Gibson a jeho kolegové přišli s jinou studií – té se zúčastnilo sedmatřicet dobrovolníků, kteří, jak se zdálo, nebyli schopni správně trávit lepek. Tentokrát se vědci pokusili sacharidy úplně vyloučit a potvrdit, že za obtížemi testovaných skutečně stojí lepek. Všem dobrovolníkům byly podávány potraviny, které neobsahovaly ani lepek, ani skupinu sacharidů, kterou Gibson a jeho kolegové pojmenovali FODMAP – akronym sestávající z počátečních písmen těžko zapamatovatelných slov: *fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides, and polyols* (česky: zkvasitelné oligosacharidy, disacharidy, monosacharidy a polyoly, pozn. překl.) Ne všechny sacharidy spadají pod skupinu FODMAP, její zástupci se však vyskytují v mnoha potravinách, včetně těch s vysokým obsahem fruktózy

– v medu, jablkách, mangu nebo vodním melounu, v mléčných výrobcích – mléce, zmrzlině a dalších, nebo ve fruktanech, mezi které patří například česnek a cibule.

Většina lidí nemá s trávením sacharidů skupiny FODMAP žádný problém. Tyto sacharidy jsou však osmoticky aktivní, což znamená, že vážou vodu do trávicího traktu. To může způsobit bolesti břicha, nadýmání a průjem. Pokud se nestrávené sacharidy dostanou do tenkého střeva, postupují dále do tračníku, kde je začnou rozkládat bakterie. Tento proces vyvolá kvašení, při kterém se mimo jiné uvolňuje plyn. Během Gibsonovy nové studie se ukázalo, že se gastrointestinální potíže testovaných po vysazení lepku i sacharidů typu FODMAP zmírnily. Po dvou týdnech všichni účastníci hlásili změnu k lepšímu. Někteří z nich poté dostali jídlo s obsahem lepku, aniž by o tom věděli. Symptomy se nevrátily. Bylo tak prokázáno, že studie z roku 2011 byla mylná, nebo přinejmenším neúplná. Zdálo se, že skutečnou příčinou potíží jsou právě sacharidy typu FODMAP a nikoli lepek. V krvi, moči a výkalech testovaných se nenašly žádné biologické indikátory, které by poukazovaly na to, že lepek vyvolal neobvyklou metabolickou reakci.

Ve skutečnosti se jeví jako pravděpodobnější, že za rozšířenými střevními potížemi stojí spíše sacharidy typu FODMAP než lepek. Je tomu tak proto, že bakterie běžně zkvašují sacharidy, méně často však proteiny. Přestože je dieta založená na vyloučení sacharidů typu FODMAP komplikovaná, umožňuje dočasně vyřadit jednotlivé potraviny z jídelníčku a znovu je do něj systematicky začlenit. Lze tak zjistit, které z nich – pokud vůbec nějaké – jsou příčinou žaludečních problémů. Sacharidy typu FODMAP nejsou tak módní záležitostí jako lepek, ani není tak jednoduché jim porozumět. Z hlediska biologie však jejich role dává větší smysl, tvrdí Murray.

„Ta první studie z roku 2011 nás ohromila,“ řekl mi Murray. „Hlavním závěrem bylo, že lidé lepek nesnesou, a toto tvrzení se zakládalo na dobře zorganizované, dvojité slepé studii. Pokud snědli muffiny obsahující lepek, bylo jim špatně. Neuměli jsme si to vysvětlit. Pak se ale objevila ta druhá studie. Tou dobou už bylo málem pozdě na to, abychom vrátili vypuštěného džina zpět do lahve. Miliony lidí jsou skálopevně přesvědčeny, že se po vyřazení lepku cítí lépe, a nic jiného slyšet nechtějí.“

Výzkum zaměřený na sacharidy typu FODMAP platil za významný a ceněný, přestože se jej zúčastnila necelá stovka lidí – což nebyl vzhledem k celkovému počtu těch, kteří se vzdali lepku, dostatečně velký reprezentativní vzorek. Několik dalších týmů se pokouší dospět k týmž výsledkům. Podobné výzkumy jsou však časově náročné a diagnózu neceliakální

glutenové senzitivity v současnosti nelze potvrdit žádnými krevními testy, biopsiemi, protilátkami nebo genetickými markery. Několik studií poukázalo na to, že i neceliaci mají důvod k vyřazení lepku z jídelníčku. Většina údajů je však nejasná nebo předběžná. Lékaři diagnostikují neceliakální glutenovou senzitivitu jen zřídka, mnozí dokonce nevěří, že něco takového vůbec existuje. Nedostatek důkazů však mnoho lidí zjevně neodradil. „Každý se tomu snaží přijít na kloub, ale žádný lékař, alespoň v mém oboru, se nedomnívá, že tohle má za následek všechny ty lidi, co tvrdí, že se bez lepku cítí lépe,“ řekl Murray. „V číslech se to špatně vyjadřuje, ale řekl bych, že minimálně ze sedmdesáti procent je to jen nafouknutá bublina. To, co se s těmi lidmi děje, s lepkem nijak jednoznačně nesouvisí.“

Abych lépe porozuměl tomu, jakou roli lepek v naší stravě hraje, odletěl jsem zhruba před měsícem do Seattlu. Odtud jsem pokračoval hodinu směrem na sever, do města Mount Vernon, kde se nachází laboratoř s názvem Bread Lab. Ta spadá pod Washingtonskou státní univerzitu a je součástí jejího programu zaměřeného na šlechtění pšenice. Zdejší vědci zkoumají rozmanité druhy obilovin, které se pěstují v regionu Pacific Northwest na severozápadě USA, a doufají, že se jim podaří přijít na to, které jsou nejvhodnější na pečení, na výrobu těstovin nebo nejlépe využitelné v pivovarnictví. Dan Barber, šéfkuchař a spolumasíitel restaurací Blue Hill, z nichž jedna se nachází na Manhattanu a druhá ve vsi Pocantico Hills ve státě New York, mi navrhl, abych navštívil Stephena Jonese, odborníka na molekulární cytogenetiku a ředitele Bread Lab. Ve své nedávno vydané knize *The Third Plate* Barber popisuje Jonese jako spasitele tradiční formy pšenice ve světě, který většinu plodin přeměnil v bezvýrazné průmyslové komodity (autor v knize kritizuje současnou americkou stravovací kulturu a nastiňuje její lepší a udržitelnější budoucí podobu, pozn. překl.). Mě však zajímal spíše jeho názor na důsledky dodatečného přidávání lepku do chlebového těsta, které se v průmyslových pekárnách stalo běžnou praxí.

Jones, urostlý a poněkud zakřiknutý muž, strávil posledních pětadvacet let hledáním toho nejlepšího postupu na výrobu bochníku chleba. Množství lepku přidávaného do průmyslově vyráběného chleba je čím dál vyšší a Jones se začal intenzivně zajímat o to, zda se právě tato skutečnost alespoň částečnou měrou nepodílí na vzniku gastrointestinálních problémů, na které si stěžuje tolik lidí. „Moje disertace se týkala genetických aspektů, které ovlivňují objem bochníku – zabýval jsem se vztahem mezi chromozomy a stabilitou chlebového těsta,“ prozradil mi Jones na přivítanou hned u vchodu. Budovu výzkumného centra zaplnila lákavá, byť poněkud nečekaná vůně čerstvě upečeného chleba. Jonesova laboratoř je unikátní – jen

několik málo pekáren se může pochlubit farinografem firmy Brabender, který Jones a jeho kolegové používají ke zjištění ideálního poměru lepku a vody v těstě a ke změření pekařské síly mouky. Jako jedna z mála laboratoří rovněž disponuje etážovou pekařskou pecí Matador, do které se vejde více než deset bochníků chleba naráz a která zajišťuje rovnoměrnou cirkulaci tepla při dostatečně vysokých teplotách, aby byly výsledný chléb co nejobjemnější a měl co nejsilnější kůrku.

Vzhledem ke všem těm technologickým vymoženostem, které jsou v laboratoři k vidění, jde o postup vyloženě zastaralý. Spočívá totiž v použití kamenných mlýnků takového typu, který už více než století není aktuální, a dále v přesvědčení, že za výrobou opravdového a chutného celozrnného chleba nestojí nic jiného než čas, talent, mouka, trocha soli a spousta vody. V zásadě existují dva způsoby, jak z mouky stvořit chléb. Ten první nacházel uplatnění po většinu dějin lidstva – mouka se nechá nasáknout vodou do maximální možné míry a poté odležet, aby mohla kvasit. Díky kvasinkám a bakteriím začne těsto při procesu kvašení „pracovat“. Hnětením pak dochází k vázání dvou proteinů, které tvoří lepek. Chléb, který se konzumuje v USA, však většinou vzniká tím druhým způsobem: hydratace, kvašení a hnětení jde stranou – výrobci šetří čas přidáváním umělých aditiv a používáním obrovských průmyslových mísících strojů, díky kterým se „srazí“ proteiny nezbytné k vytvoření lepku.

Do konce devatenáctého století – dokud se nezačaly používat ocelové válce a průmyslové mlýny – se mouka mlela pomocí kamenů. Šlo o zdoluhavý a nepřesný proces. Nový způsob byl rychlejší, efektivnější, bylo díky němu možné odstranit klíčky a otruby v pšeničných zrnech a následně velmi rychle zpracovat škrobovité endosperm, ocel se navíc snadno udržovala. Takto se vyráběla bílá mouka. Nikdo si však zřejmě nevšiml – nebo to nikoho nezajímalo – že zbavit se zbytku zrna znamená ochudit chléb o vitamíny, vlákninu a většinu zdravých tuků. Bílý chléb byl považován za dostupný luxus. Tak jako mnozí další Židé přicházející z Ruska na přelomu 19. a 20. století, ani můj pradědeček nikdy předtím neviděl bílý chléb, ovšem jakmile se k němu dostal, hned si udělal „americký sendvič“ (tak se tomu alespoň říkalo v naší rodině): vzal dva plátky černého chleba, který jídal, a mezi ně opatrně vložil plátek bílého, průmyslově vyráběného chleba. Byl prý nadšen.

Tým Bread Lab, ke kterému patří také trpělivostí a vynalézavostí obdařený pekař Jonathan Bethony, používá při výrobě chleba pouze celozrnné obilniny, vodu, sůl a kvasnice. Nic víc. Celozrnný chléb, ať je jakkoli dobrý, je většinou hutnější, tužší a často postrádá vlácnost. Bethonyho chléb byl však nezvykle lehký a vzdušný. Obsahuje pouze přírodní lepek, který

vzniká hnětením mouky. Většina pekařů – dokonce i ti, kteří by se k průmyslovému míchacímu stroji ani nepřiblížili – přesto používá přísadu zvanou vitální pšeničný lepek, aby těsto bylo stabilnější a bochníky nadýchanější. (Obecně platí, že čím více proteinu pšenice obsahuje, tím vyšší je obsah lepku.)

Vitální pšeničný lepek je prášek, koncentrovaná forma lepku, který se přirozeně vyskytuje ve všech druzích chleba. Vzniká tak, že se pšeničná mouka propírá ve vodě tak dlouho, dokud se nevymyje všechn škrob. Do těsta se přidává proto, aby bylo pevnější a pružnější a sneslo tak často surový proces míchání, který je součástí komerční výroby chleba. Vitální pšeničný lepek zvyšuje trvanlivost a zároveň funguje jako pojivo. Díky svému mnohostrannému využití se nepřidává jen do chleba, ale také do těstovin, cereálií, krekrů a nejrůznějších pochutin. Používá se rovněž jako zahušťovadlo ve stovkách druhů potravin a dokonce i v některých kosmetických přípravcích. Z pohledu chemie je vitální pšeničný lepek totéž co obyčejný lepek. Patrně není ani o nic škodlivější. Jonese však znepokojuje skutečnost, že se přidává do těsta i přesto, že je v mouce přirozeně obsažen protein. „Vitální pšeničný lepek je jen berlička,“ řekl mi. „Je praktický a usnadňuje skladování, to jsou veškeré jeho výhody. Nemá žádnou chuť. Lidé mají pocit, že je to nějaká kouzelná přísada, ale žádná kouzla v tom nejsou. Je to jen jídlo.“

Jones je pečlivým vědcem, a jak již nejméně jednou zdůraznil, nemá žádný důkaz, že by stále častější používání jakéhokoli aditiva mohlo být příčinou zvýšeného výskytu celiakie nebo potíží s trávením lepku, které hlásí tolik lidí. On i jeho kolegové jsou však přesvědčeni, že chléb obsahující vitální lepek chutná jako kukuřičná kaše. „Mouka, která je za necelé tři hodiny nakrájená v plastovém obalu – to přece není chléb,“ namítl Jones. Spolu s Bethany Econopoulou, jednou svou doktorandkou, nedávno publikoval esej na webu *Huffington Post*, ve které tvrdí, že zákonná definice slova „chléb“ stala bezvýznamnou a je třeba ji změnit: „Aby mohl být chléb nazýván chlebem, musí podle předpisů Ústavu pro kontrolu potravin a léčiv obsahovat mouku, kvasnice a zvlhčující přísadu, obvykle vodu. Chléb z bělené mouky může navíc obsahovat chemikálie jako například peroxidy acetonu, chlor, benzoylperoxid (ano, tím se léčí akné) – to vše se skrývá pod pojmem ‚bělený‘. Produkty označované jako chléb mohou dále obsahovat sladidla, ztužený tuk, vyloupané mleté sójové boby, barviva, bromičnan draselný... a další stabilizátory těsta (například bělicí činidla a vitální lepek).“

Je tedy možné, že miliony lidí konzumují vitální lepek v příliš velkém množství? Nemáme k dispozici žádná skutečná data, která by nám pomohla na tuto otázku odpovědět. Jones však není jediný, kdo se snaží lépe porozumět možnému fyziologickému dopadu. Joseph Murray z kliniky Mayo začal studovat vliv vitálního lepku na imunitní systém. „Je podstatnou složkou chleba, který konzumujeme, a přitom toho o něm moc nevíme. Je tedy velmi důležité zjistit, jaký efekt – pokud vůbec nějaký – všechnen ten přidaný lepek má,“ odůvodňuje to Murray.

Paradoxem je, že zvýšena spotřeba vitálního pšeničného lepku je alespoň zčásti důsledkem poptávky po zdravějším pečivu. Není možné ve velkém produkovat, balit a převážet průmyslově vyráběný celozrnný chléb, aniž by obsahoval nějaký ten stabilizátor těsta. Jones takové produkty souhrnně označuje jako „Bobovy cool chleby“. Když se blíže zaměříte na obaly „zdravých“ celozrnných chlebů, snadno pochopíte, co tím myslí. (První chléb, na který jsem narazil po svém příletu ze Seattlu, byl údajně vyroben ze stoprocentně celozrnné mouky, obsahoval však mnoho ingrediencí. První čtyři z nich, uvedené sestupně podle váhy či objemu, byly celozrnná mouka, voda, pšeničný lepek a pšeničná vláknina. Jinak řečeno – lepek, voda, další lepek a lepek ve formě vlákniny.) V propagačních videích populární značky Dave's Killer Bread, výrobce bio celozrnného chleba, vystupuje její zakladatel Dave a nadšeně vypráví o vlastnostech lepku. Na záběrech z jeho továrny jsou k vidění palety naskládané pětadvacetikilovými pytli vitálního lepku. „Tak si říkám, jaké množství přidaného lepku ještě dokáže lidské tělo strávit,“ svěřil se mi Jones při mé návštěvě v laboratoři. „Musí existovat nějaká hranice.“

Jen stěží jsem si dovedl představit vitální lepek sám o sobě. Jakmile jsem to řekl, Jones kývl na Econopoulyovou a ta kamsi odešla. Za dvě minuty byla zpátky a podala mi úlomek vitálního lepku. Připomínal pravěkou zbraň nebo ztvrdlý kostní morek malého savce. „Ponořili jsme kousek lepku do coly. Chvilku pěnil a pak se z něj stala taková hrudka, která se na celé týdny usadila na dně,“ popisoval Jones. „Nerozbřednul, prostě tam jen zůstal ležet.“ Vzal mi ten kousek lepku z rukou a mrštil jím o stůl. Nic se mu nestalo. „Je zkrátka nezničitelný,“ podotknul.

Příštího rána jsem se před svým odletem ze Seattlu zastavil v kancelářích společnosti Intellectual Ventures, která se zabývá vynálezy a patenty. Firmu vede Nathan Myhrvold, někdejší technický ředitel společnosti Microsoft. Myhrvold, ač nebyl profesionálním kuchařem, se vaření dlouhou dobu seriózně věnoval a působil rovněž jako poradce pro

gastronomii ve společnosti Zagat Survey, která poskytuje recenze restaurací, hotelů a nočních klubů. Před třemi lety vydal šestidílnou sérii knih o celkem 2400 stranách nazvanou *Modernist Cuisine: the Art and Science of Cooking* („Modernistická kuchyně: vaření jako věda a umění“). Knihy se velmi rychle staly nepostradatelným pomocníkem kuchařů po celém světě. Od té doby pracuje Myhrvold spolu se svým týmem na projektu, který by měl navázat na úspěch předchozí řady. Kniha nese pracovní název „The Art and Science of Bread“ („Chléb jako věda a umění“) a potrvá ještě minimálně rok, než bude dokončena, podle Myhrvoldových slov však půjde o vyčerpávající historii chleba a o nic méně podrobný návod, jak jej upéct.

Vedoucí projektu Francisco Migoya se mě zeptal, zda jsem někdy ochutnal čistý lepek. Zavrtěl jsem hlavou. Vložil kuličku surového lepku do mikrovlnky a zapnul ji. Po zhruba dvaceti sekundách se lepek nafoukl jako balonek a přesně v tomto okamžiku ho Migoya vytáhnul, opatrně položil na talíř a servíroval. Strukturou připomínal vepřovou kůži. Lepek má v kulinářské sféře dlouhou historii, stal se běžnou náhražkou masa a tofu. Obzvláště populární je v Asii, kde mu říkají seitan. Často se připravuje v páře, na pánvi nebo se peče.

Myhrvold toho dne nebyl ve městě, ale zastihl jsem ho později. Je to člověk velmi svéhlavý a libuje si v kontroverzi. Slovo „bezlepkový“ na něj působilo stejně jako rudý hadr na býka. „Jako malý jsem neustále sledoval speciály National Geographic,“ vyprávěl mi. „Reportéři často cestovali do vzdálených krajů a bavili se šamany o zlých duších. Byla v tom tehdy čirá povýšenost – mysleli jsme si, že jsme chytřejší než tihle nebožáci, co sice mají dobré srdce, ale za vším vidí duchy. A přesně takhle to je i s bezlepkovou stravou.“ Zdůraznil, že nemluví o pacientech s celiakií, ani nezpochybňuje to, že někteří další lidé mají s přijímáním lepku rovněž potíže. „Většina lidí má přesně tenhle přístup – ‚Proboha, jsme ztraceni.‘ V podstatě jsme také byli napadeni zlými duchy: lepek vám zničí mozek, způsobí vám rakovinu, zabije vás. Jsme ti samí lidé, co mluví se šamany.“

„Je obtížné zjistit, jaký efekt má látka, jako je lepek, na naši stravu,“ řekl mi. „Bude zapotřebí dlouhodobých studií a potrvá roky, než najedeme užitečnou odpověď. Takže co takhle nerozhlašovat, že se chystáte přejít na bezlepkovou stravu, a místo toho říct ‚Začínám s testovací životosprávou a až tak za několik let uvidíme, jaké to má vlastně účinky.‘ Nevím jak vy, ale já bych neřekl ‚Běžte do toho, prospěje vám to.‘ Spíš bych vám popřál hodně štěstí.“

Dietářské výstřelky nejsou v Americe žádnou novinkou. Právě jim dáváme přednost před vyváženou a zdravou stravou. Dieta Scarsdale, Atkinsova dieta, dieta ze South Beach, zónová dieta, flexitariánství, pescetariánství nebo paleo strava – ty všechny si užily svých patnáct minut slávy, aby následně uvolnily místo jiné úžasné dietě. Jen zřídka mají dlouhodobý efekt. Někteří odborníci na výživu tvrdí, že jim současná posedlost bezlepkovými výrobky připomíná situaci z konce osmdesátých let; tehdy byli Američané podobně zaujatí vůči tukům. Snížený obsah tuku u „nízkotučných“ potravin je přitom často kompenzován spoustou cukru a kalorií. Totéž platí pro mnohé potraviny, které jsou označovány jako „bezlepkové“.

Neexistují žádná vědecká data, ze kterých by vyplývalo, že miliony lidí postihla alergie na lepek nebo jeho intolerance (což platí i pro jiné pšeničné proteiny). Již několikrát však bylo přesvědčivě dokázáno, že sebediagnostika v oblasti stravování je téměř vždy mylná, zvláště když se příslušná diagnóza rozšíří na většinu společnosti. Stále se raději spoléháme na povídačky a intuici než na statistiky nebo data. Například glutaman sodný neboli glutamát je na pranýři již od šedesátých let. I dnes lze běžně narazit na čínské restaurace, které připravují pokrmy s označením „bez glutamátu“. Příznaky, které glutamát údajně vyvolává – mezi nejčastěji uváděné patří bolesti hlavy či palpitace (zvýšené uvědomování si srdečního rytmu, pozn. překl.) – byly ostatně nejdříve popsány jako „syndrom čínské restaurace“, a to konkrétně v dopise, který byl zveřejněn v roce 1968 v časopise *The New England Journal of Medicine*. Internet je plný webů, které uvádějí „skryté“ zdroje glutamátu. Ani po desítkách let výzkumu však stále nebylo dokázáno, že právě glutamát je příčinou těchto symptomů, nebo jakýchkoli jiných. To by nemělo být žádné překvapení, protože mezi chemickou strukturou iontů glutamanu, které se přirozeně vyskytují v lidském těle, a toho glutamanu, který přijímáme ve stravě, není žádný rozdíl. Glutaman rovněž není žádným aditivem. Obsahují ho rajčata, parmezán, brambory, houby a mnohé další potraviny.

Náš silný strach z tuků je už dlouho jedním z nejmarkantnějších příkladů toho, jak zoufale málo souvisejí fakta s vlivnými mýty, které ovládají naše stravovací návyky. Desítky let byly nízkotučné diety doporučovány jako recept na zhubnutí a prevence srdečních chorob. Aby mohly být tisícovky produktů označeny jako nízkotučné, změnili výrobci jejich složení. Tuky jsou však nahrazovány cukry, solí a rafinovanými sacharidy a takové potraviny jsou ještě nezdravější. „Ukázalo se, že téměř všechno to jsou nesmysly. Výzkumy prokázaly, že celkové množství tuků v jídelníčku s váhou a nemocemi příliš nesouvisí. Záleží na tom, o jaký typ

tuků jde, a na celkovém příjmu kalorií,“ vysvětlil Myhrvold. Špatné tuky zvyšují riziko úmrtí v důsledku srdečního onemocnění, dobré tuky je naopak snižují.

Margarín patří mezi ty špatné. Přesto však lékaři celá desetiletí podporovali jeho konzumaci namísto másla. Máslo je totiž plné nasycených tuků, které byly považovány za škodlivější než tuk obsažený v margarínu. Tuto domněnku nikdo neověřoval až do začátku devadesátých let, kdy se vědci z Harvardovy školy veřejného zdraví pustili do analýzy dat ze studie Nurses' Health Study, ve které byl během více než desítky let sledován zdravotní stav devadesáti tisíc zdravotních sester. Vyšlo najevo, že účastnice studie, které denně zkonzumovaly čtyři lžičky margarínu, byly ohroženy rizikem vzniku srdečního onemocnění až o padesát procent více než ty, které margarín konzumovaly jen zřídka nebo vůbec. Opět se potvrdilo, že na intuici založená rada, kterou se řídilo tolik lidí, selhala.

Peter H. R. Green je ředitelem centra pro celiakii na lékařské fakultě Kolumbijské univerzity a patří k nejvýznamnějším americkým lékařům, kteří se touto nemocí zabývají. Tvrdí, že odmítavý postoj vůči lepku vznikl podobným způsobem, jako tomu bylo u másla, a že uškodil minimálně stejnému počtu lidí, jakému pomohl. „Toto onemocnění si většina lidí diagnostikuje sama,“ vysvětlil mi Green, když jsem ho navštívil v jeho ordinaci v Newyorské presbyteriánské nemocnici. „Pokud se celiakie neprokáže, lékaři pacientům obvykle nesdělí, že jsou pouze citliví na lepek. To je jeden z nejzávažnějších problémů, se kterými se ve své praxi dennodenně setkávám.“

A pokračoval: „Nedávno jsem potkal bývalého manažera mezinárodní firmy, už je v důchodu. Vyhledal pomoc životního kouče, který mu krom jiného poradil, aby začal s bezlepkovou stravou. Životní kouč nařizuje bezlepkovou dietu. A stejnou radu udělují podiatři, chiropraktici a dokonce i psychiatři.“ Odmlčel se, vstal, zavrtěl hlavou, jako by se chystal říct něco, co by říkat neměl, pokrčil rameny a opět se posadil. „Jeden můj přítel se mi svěřil, že jeho žena dochází kvůli depresím a úzkostem k psychiatrovi. Ze všeho nejdříve jí ten psychiatr mimo jiné nařídil bezlepkovou dietu. Začíná se to vymykat z rukou. Čím dál více lidí trpí orthorexií“ – postupně ze svého jídelníčku vyřazují různé potraviny, ve snaze prospět svému zdraví. „Nejprve přijde na řadu lepek. Pak kukuřice. Pak sója. Pak rajčata. Pak mléko. Nakonec jim k jídlu nezbyde nic. A snaží se na svou stranu získávat další lidi. To, co provádějí někteří rodiče svým dětem, je ale ještě horší. Živit dítě bezlepkovou stravou, aniž by dietu nařídil lékař, je nezvyklé a bezohledné. Pokud se rodiče domnívají, že bezlepková strava dítěti prospívá, jde o ještě subjektivnější dojem, než je ten, který mají ze sebe samých.“

Není těžké pochopit, proč bezlepková dieta vypadá ze začátku tak lákavě a slibně, zvláště očima lidí trpících opravdovými žaludečními problémy. Omezení konzumace jídel, která obsahují lepek, lidem často pomáhá snížit příjem rafinovaných sacharidů, chleba, piva a dalších vysoce kalorických potravin. Pokud jsou tato omezení pečlivě dodržována, mohou dotyčným pomoci zhubnout, zvláště pokud jídla plná škrobu nahradí quinoou a čočkou. Úplné vyřazení lepku je však komplikované, nepohodlné a nákladné, a jak vyplývá z dat, většina lidí v takovém režimu dlouho nevydrží.

Dieta však může i uškodit. „Bezlepkové verze potravin, které jinak tradičně obsahují pšenici, často nejsou nic zdravého,“ vysvětlil mi Green. To prozradí i zběžný pohled na obaly mnohých bezlepkových výrobků. Bílá mouka je často nahrazena rýžovým, kukuřičným, bramborovým škrobem nebo škrobem tapioka. Jde však o vysoce rafinované sacharidy, které do krevního oběhu uvolňují téměř stejné množství cukru jako ony zavrhané potraviny. „Naši pacienti se svezli s touhle módní vlnou a spousta lékařů se nestačí divit, co se to sakra děje,“ shrnul to Green.

„Lidé nám tady často nechávají vzorky bezlepkových výrobků. Dám si je a pak toho lituji. Pálí mě po nich žáha. Není mi dobře. Díky čemu jdou potraviny na odbyt? Díky soli, cukru, tuku a lepku. Pokud výrobci nějakou z těchto složek vynechají, musí ji nahradit jinou, aby produkt nepřestal být pro zákazníka atraktivní. Pokud netrpíte celiakií, pak vám tyto diety nepomůžou.“ Zjevně se zapomíná na to, že i bezlepkový dort je stále dortem.

Pechení chleba se věnuji více než třicet let. Jen málo věcí mi činí větší potěšení, než stvořit z půl kila mouky něco, čím můžu nasytit své přátele. Věřit v lepek však v dnešní době není vždy jednoduché. Před pár lety jsem se dozvěděl, že živiny a vitamíny obsažené v pšeničných zrnech začínají ztrácet na nutriční hodnotě již krátce po zpracování. Pořídil jsem si tedy domácí mlýnek a pustil se do výroby vlastní mouky. Začal jsem si z Montany a Jižní Dakoty objednávat pšenici po pětadvacetikilových kbelících. Koupil jsem si knihy, které mi osvětlily rozdíl mezi tvrdou červenou pšenicí ozimou, která se dobře hodí na výrobu celozrnného chleba, a měkkou bílou pšenicí jarní s nižším obsahem proteinu, která se používá především k výrobě sušenek, dortů a jiného sladkého pečiva. Od kamaráda jsem dostal kvásek a láskyplně o něj pečoval.

Narazil jsem ovšem na pár problémů. Ten první byl technického rázu: těstu se nechtělo kynout. Hned ze začátku jsem se rozhodl, že budu péct pouze celozrnný chléb, žádná

z použitých kombinací obilovin však neobsahovala potřebné množství proteinu. Výsledek v mnoha případech připomínal spíše hnědý maces (křehký nekvašený chléb tradičně podávaný o židovském svátku Pesach, pozn. překl.), zapátral jsem tedy na internetu a brzy narazil na řešení: vitální pšeničný lepek. („Pokud chcete skutečně 100% celozrnný chléb, pak je vitální pšeničný lepek vaším novým nejlepším přítelem,“ zněl příspěvek na jednom diskuzním fóru o pečení chleba. „Jde o vysoce koncentrovanou lepkovou mouku, těsto s nízkým obsahem lepku díky ní získá lepší strukturu.“ Opravdu to tak bylo. Jako bych nafukoval prázdnou pneumatiku. Stačilo do mouky zamíchat pár lžic a vyšel mi tužší, pružný chléb, na pohled k nerozeznání od běžného bochníku chleba. Vitální pšeničný lepek se stal mou kouzelnou hůlkou. Postupně ovšem vyvstal další problém. Čím dál více přátel mi začalo říkat: „Díky, nechci, lepku se teď vyhýbám.“

Svěřil jsem se Jonathanovi Bethonymu, pekaři z Bread Lab, se svým problémem s lepkem. On mi zase pověděl o tom svém. „Dal jsem se na pekařinu, protože jsem se domníval, že tím budu prospěšný,“ vyprávěl mi, zatímco hnětl bochník, který následující den hodlal péct. „O lepku jsem slýchal neustále. O tom, jak je nebezpečný. V hloubi duše mě to dost trápilo a začal jsem se ptát sám sebe: neubližuji lidem? Nepodávám jim jed?“ Začal přemýšlet o změně povolání.

„Jednoho dne to vyvrcholilo. Pracoval jsem tehdy v obchodě se zdravou výživou v Bay Area v San Francisku,“ pokračoval. „Má žena se vrátila domů z práce a povídá: ‚Zlato, musím ti něco říct. Doktor mi řekl, že trpím nesnášenlivostí lepku. Už nebudu moct jíst chleba.‘“ Bethony vzhlédl od těsta. „Držel jsem to v sobě tak dlouho, jak to jen šlo, ale nezvládl jsem to. Popadl jsem bochník, který jsem s sebou přinesl domů, sprintem jsem vyběhl po schodech na balkon a vykopnul ho jako fotbalový míč.“ Tehdy se Bethony zamyslel, zda by neměl skončit. Nedaleko však bydlel známý pekař a povzbudil ho, aby vytrval. Naučil Bethonyho péct pouze z celozrnných obilovin a vody a nechat chlebu dostatek času na kvašení. Výsledky jsou úžasné.

Koncem toho týdne jsem odletěl zpět do New Yorku, vrátil se domů a vyhodil svůj vitální pšeničný lepek do koše. Vrátil jsem se k osvědčenému postupu výroby celozrnného chleba: z vody, kvasnic, mouky a soli. Zkusím se obejít bez kouzelné hůlky. Bez lepku se ale neobejdu. To by byla prostě hloupost.

3. KOMENTÁŘ K PŘEKLADU

3.1 CHARAKTERISTIKA CÍLOVÉHO TEXTU A MÉDIA

V úvodu komentáře se pokusíme stanovit si „fiktivní zadání“, tedy charakterizovat médium, v němž by se překlad našeho textu hypoteticky mohl objevit. Originální text byl publikován na webových stránkách amerického magazínu *The New Yorker*, který je vydáván jako týdeník a zaměřuje se především na politickou scénu (domácí i mezinárodní), kulturu a umění, ale také na vědu či techniku. Žánrově zde převažují reportáže a komentáře. Uveřejňované texty, které lze charakterizovat jako reportáž (a k nimž překládaný text patří), se vyznačují velkým rozsahem; ten často přesahuje deset normostran, někdy i několikanásobně. (Překládaný text je dlouhý zhruba dvaadvacet normostran.) V českých tištěných periodících se články takového rozsahu zpravidla neobjevují (nejde-li ovšem o periodika odborná), je tedy pravděpodobnější, že by se přeložený text v plném znění objevil spíše na internetu. Tištěná verze by si zřejmě vyžádala redakční krácení.

Odborná periodika můžeme coby potenciální cílové médium rovnou vyloučit – přestože text nese znaky odborného stylu, dominantní je styl publicistický a téma je spíše než jako předmět vědeckého zkoumání pojato jako společenský fenomén. Pokud bychom uvažovali o některém z českých týdeníků jako o cílovém médiu, nenabízí se zrovna mnoho možností. Odhlédneme-li od již zmíněného rozsahu, nemají populární české týdeníky jako např. *Reflex* či *Respekt* tak široký tematický záběr jako zdroj výchozího textu – zaměřují se především na společenské, politické a kulturní dění. Na webu časopisu *Týden* naproti tomu najdeme samostatnou rubriku Zdraví, kde byl dokonce nedávno publikován článek o mýtech týkajících se bezlepkové stravy¹. Zde však opět narážíme na problém s rozsahem. Další možností by mohl být *Magazín DNES*, který vychází jednou týdně jako pravidelná příloha deníku *Mladá Fronta DNES* – každé vydání věnuje několik stránek aktuálnímu společenskému tématu, to ale ve většině případů reflektuje českou realitu. Spíše než překlad článku z amerického prostředí by se v něm objevila autentická reportáž z prostředí domácího.

Pokud bychom trvali na uveřejnění textu v jeho plném rozsahu, jeví se jako nejschůdnější možnost publikovat jej na některém z webů věnovaných přímo celiakii.

¹ Mýty kolem bezlepkové diety. Expertka varuje před riziky. *Týden.cz*. [online]. 19.6.2016 [cit. 2016-06-20]. Dostupné z: http://www.tyden.cz/rubriky/zdravi/dieta-a-krasa/myty-kolem-bezlepkove-diety-expertka-varuje-pred-riziky_387843.html

Například na webu *www.celiak.cz* najdeme rubriku Média a v ní sekci nazvanou Překlady článků. Nutno však podotknout, že by se tak značně zúžil okruh potenciálních čtenářů – předpokládáme, že návštěvníky tohoto a podobných webů jsou v drtivé většině lidé trpící celiakií. Běžný čtenář, který se o téma aktivně nezajímá a sám si o něm informace nevyhledává, by se tak k textu pravděpodobně vůbec nedostal.

Závěrem tedy konstatujeme, že v cílovém prostředí zřejmě nenajdeme médium, v němž by bylo možné uveřejnit nezkrácený text a které by zároveň mělo dostatečně širokou čtenářskou základnu. Jako kompromis se jeví publikovat zkrácený text v některém z českých médií věnovaných společenskému dění a pro zainteresované čtenáře připojit odkaz na úplnou verzi článku, uveřejněnou na některém ze specializovaných webů.

3.2 PŘEKLADATELSKÁ ANALÝZA

V následující části rozebereme jednotlivé faktory dle modelu překladatelské analýzy Christiane Nordové². Nordová ve svém modelu rozlišuje faktory **vnětextové** (autor, vysílatel, příjemce, médium, místo a čas, záměr, motiv komunikace, funkce textu) a **vnitrotextové** (téma, obsah, presupozice příjemce, výstavba a členění textu, lexikum, syntax, neverbální a suprasegmentální prvky). Tento komplexní a snadno aplikovatelný model zohledňuje všechny aspekty, které při procesu překladu hrají větší či menší roli, a navíc nám pomáhá uvědomit si vztahy mezi nimi. Dále v této části vycházíme z typologie textových funkcí Romana Jakobsona³ a z klasifikace funkčních stylů dle české⁴ a anglické⁵ stylistiky.

3.2.1 Vnětextové faktory

Autorem a zároveň také **vysílatelem** textu je americký novinář Michael Specter (*1955). Pro magazín *The New Yorker* začal psát v roce 1998, nejčastěji se věnuje tématům z oblasti vědy, techniky a medicíny. Je autorem knihy *Denialism: How Irrational Thinking Hinders Scientific Progress, Harms the Planet, and Threatens Our Lives*, ve které píše o upadající víře Američanů v poznatky vědy. Je držitelem několika novinářských cen. Ocenění se v roce 2015 dočkal také překládaný článek s názvem *Against the Grain* – autor získal cenu James Beard Foundation Award v kategorii Food and Health.

Vzhledem k rozsahu textu a množství informací v něm obsažených předpokládáme **příjemce**, který se zajímá o výživu a trendy v oblasti stravování, nebo má o tématu alespoň minimální povědomí a chce se dále dovzdělat. Nemusí tedy nutně jít pouze o čtenáře-celiaky, jichž se bezlepková strava bezprostředně dotýká. V textu jsou vysvětleny základní pojmy a souvislosti, není tedy příliš pravděpodobné, že by si jej přečetl odborník z oboru – alespoň ne za účelem získání nových poznatků.

² NORD, Christiane. *Text Analysis in Translation: Theory, Methodology, and Didactic Application of a Model for Translation-oriented Text Analysis*. Amsterdam: Rodopi, 1991, s. 35-141.

³ JAKOBSON, Roman a Miroslav ČERVENKA. *Poetická funkce*. Jinočany: H & H, 1995, s. 74-105.

⁴ ČECHOVÁ, Marie et al. *Stylistika současné češtiny*. Praha: ISV, 1997.

⁵ KNITTLOVÁ, Dagmar et al. *Překlad a překládání*. Olomouc: Filozofická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, 2010.

Médiem neboli **kanálem**, prostřednictvím kterého sdělení putuje k příjemci, je psaný text. Vzhledem k poměrně složité informační struktuře je právě písmo vhodným kanálem, a to jak z hlediska produkce, tak recepce: autorovi umožňuje utřídit si myšlenky a argumenty, se kterými v textu hodlá operovat, a promyslet si jejich řazení a návaznost, aby byla výsledná podoba sdělení co nejsrozumitelnější. Příjemce se díky tomu lépe orientuje a snáze pochopí popisované skutečnosti a souvislosti, navíc se k textu může opakovaně vracet, což by u mluveného projevu nebylo možné.

Článek byl publikován v listopadu 2014 (faktor **času**). Autor hned v prvním odstavci zmiňuje (v době vzniku textu nedávno proběhlý) veletrh bezpečnostních výrobků na výstavišti Meadowlands Exposition Center ve městě Secaucus ve státě New Jersey, který osobně navštívil. Je tedy velmi pravděpodobné, že právě tato událost posloužila jako **motiv** pro napsání článku. O bezpečnostní dietě coby alternativním způsobu stravování pro neceliaky se začalo hojně psát v posledních několika letech, jedná se tedy o velmi aktuální téma. Také studie zkoumající vliv lepku na zdraví, na které se autor v textu odvolává, byly provedeny poměrně nedávno – v letech 2011 až 2013. Téměř dvouletý odstup, se kterým vzniká náš překlad, nehraje nijak zásadní roli. Je dokonce pravděpodobné, že by některé informace byly pro běžného českého čtenáře novinkou. O tématu se sice píše i v našich médiích, není však zvykem je zpracovat do takové hloubky (nebereme-li v potaz odborná periodika nebo specializované weby) a za pomoci takového množství nejrozumnějších zdrojů. V souvislosti s časovým odstupem však vyvstala jiná otázka, a to, jak naložit s časovými odkazy vázanými na dobu publikování výchozího textu (*last year, a few weeks ago* apod.) Takové odkazy se v textu vyskytují poměrně často, nepovažujeme tedy za vhodné přizpůsobovat je nynějšímu datu, navíc by v takovém případě v dalších letech tak či tak přestaly být aktuální. V překladu ovšem zachováváme datum vydání originálu, aby bylo potenciálnímu čtenáři jasné, k jaké době se text vztahuje.

Faktor **místa** úzce souvisí s presupozicemi, které dále rozebereme v části věnované vnitrotextovým faktorům. Autorem je Američan, text byl publikován v americkém magazínu a popisuje americkou realitu. Je tedy primárně určen pro americké čtenáře. Pro nás jako překladatele z toho plynou důsledky zejména pragmatického rázu; text obsahuje množství reálií, které domácí čtenář velmi pravděpodobně zná, je však nutné brát ohled na předpokládané znalosti čtenáře českého. Nejde přitom pouze o geografické názvy, instituce a další reálie běžné v jakémkoli prostředí, při jejichž převodu si překladatel mnohdy vystačí s krátkou vysvětlivkou, ale i o specifika výchozí kultury: autor v textu kupříkladu zmiňuje

pojem *matzoh*, který nijak blíže nerozvádí. Jedná se o židovský chléb, kterému se česky říká *maces*. Vzhledem k početné židovské komunitě žijící ve Spojených státech lze předpokládat, že široká americká veřejnost bude s její kulturou obeznámena lépe, než ta česká, pro našeho potenciálního příjemce však na tomto místě raději připojujeme poznámku. Autor také používá odlišné jednotky hmotnosti, což řešíme substitucí za domácí analogii (Knittlová 2010: 93), a pokud píše o *national obsession* nebo o *the nation*, odkazuje přirozeně k vlastnímu národu a zemi. V překladu proto konkretizujeme pomocí *Američanů* a *Států*. Zmíněné statistické údaje se, není-li uvedeno jinak, rovněž vztahují na Spojené státy (jak jsme si ověřili), což v překladu opět specifikujeme.

Z textu nevyplyvá žádný konkrétní **záměr** autora. Přestože sám k bezlepkové stravě zaujímá negativní postoj, nesnaží se ani o očividnou osvětu, ani o to přesvědčit čtenáře, aby se přidal na stranu odpůrců tohoto trendu. Spíše předkládá celistvý přehled podpořený množstvím odborných zdrojů a konečný verdikt – čili rozhodnutí, zda se lepku vzdát, či nikoli – ponechává čtenářovu vlastnímu úsudku.

Prvořadou **funkcí textu** je funkce *referenční*. Autor se tématu zhostil velmi pečlivě, pojímá je v celé jeho šíři, nezapomíná ani na souvislosti se spřízněnými tématy (například s jinými trendy ve stravování, které měly podobně masový úspěch, jako právě bezlepková strava). Text tak poslouží čtenáři s minimálním vědomostním základem a pomůže mu získat komplexní náhled na tuto problematiku; stejně dobře však může posloužit i příjemci, který už nějaké vstupní znalosti má, ale přeje si je prohloubit a uvést do širších souvislostí. Čtenář je kromě informací samotných obohacen také o celou řadu pojmů a termínů z oblasti medicíny, výživy či chemie a o reálie z amerického prostředí.

V textu je dále patrná funkce *fatická*. Autor využívá řečnických otázek jako prostředku navazování kontaktu se čtenářem. Ty zpravidla následují po úseku textu, ve kterém autor uvádí fakta a souvislosti, které k položení takových otázek logicky vybízejí (a je tedy pravděpodobné, že si je klade i sám čtenář). Tyto otázky se autor následně pokouší zodpovědět.

Dále se zde setkáváme s funkcí *expresivní*. Náš text nese znaky reportáže, kterou Čechová (1997: 197) popisuje jako „*líčení skutečnosti, jejímž je autor bezprostředním svědkem*.“ Autorovy vstupy jsou tedy poměrně frekventované. Za nejvýraznější projevy této funkce považujeme ty úseky, v nichž autor popisuje vlastní zkušenosti s pečením chleba: „*I have been baking bread for more than thirty years, and there are few things I find more satisfying than turning a pound of wheat into something that I can feed to my friends.*“ (...)

„I have run into a couple of problems, however. The first was technical: I couldn't make the wheat rise. I decided early on to bake only whole-wheat bread, but there just wasn't enough protein in any combination of the grains I used.“ Přestože se o autorově názoru na problematiku bezlepkové stravy s určitostí dovídáme až v závěru, lze díky použitým výrazovým prostředkům, tj. nadsázce a poněkud ironickému tónu sdělení, odhalit jeho negativní postoj již v předchozích odstavcích: *„But, led by people like William Davis, a cardiologist whose book “Wheat Belly” created an empire founded on the conviction that gluten is a poison...“ (...)* *„David Perlmutter, a neurologist and the author of another of the gluten-free movement's foundational texts...“*

S funkcí expresivní je těsně spjata funkce *konativní*. Osobně ji nepovažujeme za příliš výraznou, nevylučujeme však, že si jiný příjemce může autorovo odmítavé stanovisko (navíc podpořené fakty, statistikami a citovanými odborníky) vyložit jako podnět k tomu, aby sám zaujal stejný postoj. Domníváme se, že v tomto ohledu velmi záleží na konkrétním čtenáři, respektive na jeho předchozích znalostech a na tom, s jakým očekáváním k textu přistupuje. Čtenář, který měl v otázce bezlepkové stravy jasno již dříve, se jistě bude cítit ovlivněn menší měrou než čtenář, který si na základě informací z textu teprve hodlal utvořit vlastní názor.

V textu je dále zastoupena funkce *poetická*, a to prostřednictvím autorova výběru jazykových prostředků. Využívá expresivních a obrazných vyjádření k upoutání čtenářovy pozornosti, např. *gluten anxiety*, *national obsession*, *gluten-free movement*, *culinary villain*. Autor také s oblibou užívá různých přirovnání (např. *„I acquired sourdough starter from a friend, and treat it like a pet.“*; *„It puffed like a balloon.“*; *„It was like pumping air into flat tyre.“*) a idiomatických spojení (*be awarded fifteen minutes of fame*, *give much thought to sth* aj.).

Nakonec se zmíníme o jednom výskytu funkce *metajazykové*. Autor v textu představuje sacharidy typu FODMAP a vysvětluje původ tohoto označení: *„...an acronym for a series of words that few people will ever remember: fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides, and polyols.“*

3.2.2 Žánrově stylistické zařazení

Překládaný text v sobě spojuje znaky **publicistického** a **odborného** stylu. Jak uvádí Čechová (1997: 177), má funkční styl publicistický *„dosti společných rysů se stylem odborným, neboť ve větší nebo menší souvislosti s ním se vyvíjel a část svého výraziva čerpal právě ze sféry*

odborné.“ Tato spřízněnost dvou stylů je nejvíce patrná ve výkladových pasážích, jejichž primární funkcí je informovat a vysvětlovat. Styl publicistický, který v našem textu převládá, se podle Čechové vedle funkce komunikativní a sdělné dále vyznačuje orientací na aktuální témata, výraznou dynamičností a rozmanitostí použitých jazykových prostředků (publicismy, frazémy, obrazná vyjádření aj.). Vedle toho je důležitým konstituujícím faktorem také ovlivňovací, přesvědčovací a získávací funkce (tamtéž: 176). Právě míra ovlivnění příjemce je v případě našeho textu diskutabilní. Na rozdíl od typologie české stylistiky rozlišuje Knittlová (2010: 190) v angličtině ještě styl **žurnalistický** a popisuje jej jako samostatný a svébytný funkční styl, který se od stylu publicistického liší mj. právě absencí apelu: „*Žurnalistika (zpravodajská) má čtenáře informovat, kdežto publicistika také formovat.*“ I přes autorův zřetelný negativně hodnotící postoj jsme toho názoru, že apel v našem textu je spíše implicitní a ovlivňovat čtenáře v jeho smýšlení o tématu není hlavním záměrem. Autor se odvolává na objektivní skutečnosti, na studie v oblasti výživy, cituje lékaře, vědce a další odborníky. Právě tato intertextualita, která je ostatně i jedním z typických znaků stylu odborného, přispívá k vyšší autentičnosti a důvěryhodnosti sdělení.

Charakteristiku odborného stylu náš text dále naplňuje především na rovině lexikální (díky velkému množství termínů z různých oblastí) a z hlediska informační struktury.

3.2.3 Vnitrotextové faktory

Tématem překládaného textu je stručně řečeno stále více se rozmáhající trend bezpečkové stravy. Lze zde rozlišit několik dílčích podtémat či **obsahových** jednotek, které jsou s ústředním tématem těsně spjaté a více či méně se prolínají. Na úvod autor představuje Gluten and Allergen Free Expo, největší veletrh bezpečkových produktů ve Spojených státech. V následujících odstavcích se čtenář dovídá o chemické struktuře a vlastnostech lepku, o potížích, které tento protein vyvolává u osob trpících celiakií, a o výskytu této nemoci. Autor se rovněž zmiňuje o trhu s bezpečkovými produkty a jeho výnosech. Právě v tomto úseku jsou rovněž představeny klíčové pojmy, se kterými autor dále pracuje. Tyto informace tvoří jakési „jádro“ celého textu a jsou tedy logicky uvedeny již na začátku.

Důležitým dílčím tématem je pšenice, obilnina, která je primárním zdrojem lepku v naší stravě. Autor se zaměřuje na její vlastnosti a využití, kolísání její spotřeby vlivem různých faktorů, na genetiku pšenice a na rozdíly mezi dnešními a dříve pěstovanými odrůdami. Autor se dále blíže zabývá výrobou chleba a pečiva obecně, srovnává současné

a dříve používané postupy, jejich výhody a nevýhody. V této souvislosti zmiňuje dnes velmi časté používání různých aditiv, jež mají zlepšit kvalitu a vlastnosti těsta, zejména pak vitálního pšeničného lepku (anglicky *vital wheat gluten*). Právě tato látka, respektive důvody pro její oblibu, její vliv na kvalitu pečiva a dopady na lidské zdraví jsou dalším z dílčích témat článku. Tím posledním je problematika sebediagnostiky a úskalí „módních vln“ ve stravování obecně. Autorovy vlastní zkušenosti a zážitky lze označit za podtéma, které prostupuje celým textem.

Presupozice amerického a českého příjemce se pochopitelně liší, což je třeba při překladu zohlednit. U zeměpisných názvů kupříkladu rozlišujeme mezi těmi, které potenciální český čtenář nejspíše zná, např. názvy jednotlivých států americké federace či větších měst (*Montana, South Dakota, Seattle, New York*) a mezi takovými, které je nutné specifikovat (*Pocantico Hills, Pacific Northwest, Mont Vernon*).

Obdobně, tedy především s ohledem na faktor příjemce, zacházíme i s dalšími místními realitami – v případě potřeby připojujeme vysvětlující informaci. Například Papa John's je nejen v USA, ale i celosvětově jedním z největších řetězců prodávajících pizzu, který měl v roce 2013 expandovat i na český trh⁶. Za tak krátkou dobu by se však značka nejspíše nestihla dostat do povědomí širšího okruhu českých spotřebitelů, na rozdíl od fastfoodových řetězců jako je McDonald's nebo KFC, které u nás fungují již dlouhá léta. Považujeme proto za vhodné v českém překladu zmínit, že jde o pizzerii. Další postupy a posuny, které jsme uplatnili s ohledem na pragmatickou rovinu, podrobně popíšeme v části věnované překladatelským problémům.

Pokud jde o vstupní znalost tématu jako takového, neklade text na potenciálního čtenáře vysoké nároky. Předpokládáme, že v tomto ohledu není mezi americkým a českým příjemcem zásadní rozdíl. Přiměřenou náročností textu se autor snaží vyjít vstříc co nejširšímu okruhu potenciálních čtenářů. Při daném rozsahu a množství informací je však zásadní zájem o téma.

Použité **lexikum** je převážně neutrální a vychází ze standardní angličtiny. Vzhledem k tématu se v textu vyskytuje řada termínů z oblasti chemie a medicíny (*gliadin, glutenin, carbon dioxide, chlorine, gastroenterology, small intestine, fibre, gastric distress, palpitation, microbiome* aj.), dále výrazů z oblasti potravinářství a gastronomie (*croutons, fusilli, seitan*,

⁶ Češi milují fastfoody. Americké řetězce zaplaví Česko restauracemi. *iDNES.cz*. [online]. 16.2.2012 [cit. 2016-07-10]. Dostupné z: http://ekonomika.idnes.cz/cesky-trh-je-rajem-fastfoodu-dalsim-bude-pizza-papa-john-s-pzh-/ekonomika.aspx?c=A120216_110125_ekonomika_spi

tofu, pretzels, shelf life aj.), či specificky pekařství a pekárenské techniky (*kneading, ferment, yeast, sourdough, farinograph* aj.). Dále se v textu setkáváme jak s formálními výrazy a obraty (*abject, abate, eliminate, public awareness, unbeknownst to, have a significant impact on* aj.), tak i s lexikem z opačné strany spektra, příznačným pro neformální, spontánní mluvený projev, a to právě v citovaných pasážích (*it rocks, I went into baking, it was really getting me down my heart, it's all storage and functionality, it blew our minds, you know, so they had, like, a baking mix...*). Určitá míra neformálnosti se však projevuje i mimo přímou řeč (*packed with sugar, dump into trash*) a dále prostřednictvím frázových sloves, zvláště v kontrastu s jejich formálními protějšky (*give up / abandon gluten*). Autorův individuální styl příliš nevystupuje do popředí; o jeho nejvýraznějším projevu – tedy expresivním lexiku, jehož účelem není jen ozvláštnění textu a zapůsobení na příjemce, ale také vyjádření autorova postoje – jsme se zmínili již u textových funkcí.

Syntax je poměrně složitá, reflektuje spleť informací strukturu textu. Ten sestává převážně ze souvětí, a to jak souřadných, tak podřadných – těch je více, neboť autor často popisuje různé vztahy a souvislosti. Daří se mu však vyhýbat se příliš hutným, kondenzovaným větným strukturám s velkým množstvím informací na malé ploše, které by ztěžovaly srozumitelnost textu a bránily plynulému čtení. Časté jsou pro angličtinu typické polovětné vazby. Převádění sevřenějších anglických struktur do rozvitější češtiny mělo většinou za následek prodloužení větného celku. Věty nabývaly na délce rovněž kvůli častému přidávání informací a vsuvek a také vlivem početných volných apozic (nejčastěji plnících identifikační funkci⁷ – např. *Donald Kasarda, a researcher at the U.S. Department of Agriculture*). Příliš dlouhá souvětí jsme se kvůli lepší přehlednosti neřídka rozhodli rozdělit. Konkrétní příklady problémů na rovině syntaxe a jejich řešení dále rozebereme v samostatné části.

Výstavbu textu lze, jak udává Nordová (1991: 100), posuzovat z hlediska makrostruktury, tedy členění a řazení obsahu, resp. informačních jednotek, a mikrostruktury – výstavby na úrovni věty. Na úrovni makrostruktury je výchozí text, dle konvencí žánru uvedený poutavým titulkem a podtitulkem, členěn na delší odstavce. Informační struktura je logická, autor postupuje od obecného pozadí a hlavního, zastřešujícího tématu ke specifitějším problémům. Vycházeli jsme z verze textu uveřejněné na webových stránkách magazínu *The New Yorker*, kde je několik odstavců, počínaje tím prvním, uvedeno velkým, graficky výrazně odlišeným písmenem; tento prvek nám umožňuje rozdělit text do několika

⁷ ŠTÍCHA, František et al. *Akademická gramatika spisovné češtiny*. Praha: Academia, 2013. s 549.

tematicky ucelených dílčích částí a přispívá k lepší orientaci v něm. Co se mikrostruktury týče, odpovídá členění na jednotlivé větné celky členění sémantickému, formální a informační jednotky se tedy překrývají. Vlivem konstitutivních posunů v překladu někdy došlo k rozdělení původního souvislého větného celku na více dílčích. Abychom zachovali informační soudržnost a logickou návaznost, využívali jsme konektorů vyjadřujících vztahy mezi nově vzniklými jednotkami:

O: *Margarine is a bad fat. Yet for decades doctors encouraged consumers to eat it, instead of butter, **because** butter is laden with saturated fat, which was considered even more dangerous than the fat in margarine.*

P: *Margarín patří mezi ty špatné. Přesto však lékaři celá desetiletí podporovali jeho konzumaci namísto másla. Máslo je **totiž** plné nasycených tuků, které byly považovány za škodlivější než tuk obsažený v margarínu.*

Kromě zmíněných graficky odlišených počátečních písmen se v textu vyskytují také další **suprasegmentální prvky** – jde o názvy periodik vyznačené kurzivou (např. *Globe and Mail*, *American Journal of Gastroenterology*) a interpunkci.

Pro označení přímé řeči používá autor uvozovky odpovídající americkému úzu⁸ (tedy dvojité, z obou stran horní uvozovky primární typu 6699, jednoduché uvozovky sekundární stejného typu), při překladu jsme přizpůsobili psaní uvozovek českým typografickým zvyklostem.

Pro členění jednotlivých informačních celků uvnitř souvětí používá autor nejčastěji čárek a středníků. Středníky většinou signalizovaly předěl natolik silný, že je v českém překladu bylo možno nahradit tečkou. Toto řešení jsme upřednostnili i z důvodu lepší přehlednosti:

O: *Whole-wheat bread, even when it's good, is usually dense and chewy, and rarely moist; Bethony's bread was remarkably airy and light.*

P: *Celozrnný chléb, ať je jakkoli dobrý, je většinou hutnější, tužší a často postrádá vlácnost. Bethonyho chléb byl však nezvykle lehký a vzdušný.*

⁸ Quotation marks. *Oxford Dictionaries (US)*. [online]. © 2016 Oxford University Press [cit. 2016-07-17]. Dostupné z: <http://www.oxforddictionaries.com/us/words/quotation-marks-american>

Z téhož důvodu obsahuje český překlad více pomlček než originál – jsou výraznějším optickým signálem než dvojtečky (naznačující rozvíjení předchozí informace, případně vysvětlení) nebo čárky (ohraničující vsuvky), které jimi nahrazujeme:

O: *Almost nobody seemed to notice, **or care**, that by tossing out the rest of the kernel industrial bakers were stripping bread of its vitamins, its fibre, and most of its healthy fats.*

P: *Téměř nikdo si však zřejmě nevšiml – **nebo to nikoho nezajímalo** – že zbavit se zbytku zrna znamená ochudit výsledný chléb o vitamíny, vlákninu a většinu zdravých tuků.*

Místy v textu nacházíme také závorky, do kterých autor vkládá doplňující informaci. Ty v překladu zachováváme v nezměněné podobě. Mimoto do závorek vkládáme také občasné poznámky překladatele.

Text je ve své původní, online verzi doplněn také o **nonverbální prvky**, konkrétně o několik ilustrací (ty jsou ostatně typickou součástí textů výchozího média), některé z nich jsou opatřeny popisky. V českém překladu ilustrace ani popisky nezachováváme – jsou jakýmsi „izolovaným“ prvkem, který nemá na plynulost a kompaktnost textu žádný vliv.

3.3 PŘEKLADATELSKÁ METODA

Výchozí text v sobě spojuje především rysy dvou funkčních stylů – publicistického a odborného, tedy takových, u nichž nelze opomenout prvořadou referenční funkci, zároveň je však nutno brát ohled na cílového příjemce a pokud možno udržet text čtivý a plynulý. V textu se vyskytuje množství faktů, statistických a číselných údajů či termínů, tj. prvků odborného stylu, které je záhodno převést co nejpresněji, což se mnohdy neobešlo bez dohledávání a ověřování. Vedle těchto specifik odborného stylu jsme se museli vypořádat s metaforami, slovními hříčkami (už samotný nadpis článku jednou takovou hříčkou je) a dalšími prvky příznačnými pro styl publicistický. Obecně jsme k textu přistupovali dle principu funkční ekvivalence a snažili jsme se dosáhnout adekvátního kompromisu mezi volností a věrností překladu (Levý 2012: 82). Na jednu stranu jsme usilovali o maximální přesnost informací a zachování rysů cizí kultury, zároveň jsme se však na některých místech uchýlili k substitucím, opisům, vnitřním vysvětlivkám a dalším postupům, jejichž účelem je vyjít vstříc potenciálnímu českému čtenáři a jeho presupozicím.

Co se týče naší předchozí obeznámenosti s tématem, velmi se blížíme profilu předpokládaného cílového čtenáře, kterého jsme popsali v kapitole pojednávající o vnětextových faktorech. Současnou oblibu bezlepkové stravy a podobných trendů ve stravování (paleo a raw strava, veganství apod.) jsme zaznamenali, základními znalostmi jsme tedy disponovali ještě předtím, než jsme se seznámili s obsahem překládaného textu. Naše ztotožnění se s předpokládaným čtenářem se na několika místech promítlo do volby překladatelského postupu – nepovažujeme například za příliš pravděpodobné, že většina potenciálních příjemců zná výrazy jako *maces* či *palpitace*. S přihlédnutím k prvořadé referenční funkci textu proto v těchto případech přidáváme vysvětlení, přestože v originálu chybí.

3.4 ŘEŠENÍ PŘEKLADATELSKÝCH PROBLÉMŮ

Při překladu jsme narazili na mnoho obtížně převoditelných jevů především na rovině lexika, syntaxe a pragmatiky. Jelikož tato práce neposkytuje dostatek prostoru na to, abychom vyčerpávajícím způsobem postihli každý jednotlivý problém, uvádíme za každou kategorii pouze několik reprezentativních příkladů. Zvláště podrobně se věnujeme těm prvkům výchozího textu, u nichž při překladu došlo k výraznému posunu, a důkladně popisujeme úvahy, jež nás k takovému řešení vedly.

3.4.1 Lexikum

Zde jsme se zabývali především překladem **termínů**. V mnoha případech existují jejich přímé, plně souměřitelné české ekvivalenty (např. *small intestine* = *tenké střevo*; *celiac disease* = *celiakie*; *saturated fats* = *nasycené tuky*; *carbohydrates* = *sacharidy*; *blood sugar* = *krevní cukr* apod.), převod do češtiny tedy nebyl nikterak obtížný. V textu se místy vyskytují i výrazy, které do odborného diskurzu zdánlivě nezapadají, mají však zavedené české protějšky, je proto nutné zacházet s nimi jako s termíny a nezanedbat ověřování (např. *good fats* = *dobré tuky*, *bad fats* = *špatné tuky*, *life coach* = *životní kouč*, *self-diagnoses* = *sebediagnostika*). V případě výrazu *Chinese-restaurant syndrome* nabízely výsledky internetového vyhledávání několik českých variant: *syndrom čínské restaurace*, *syndrom čínského jídla* nebo *syndrom čínské kuchyně*. Nakonec jsme se rozhodli pro první variantu – tu uvádí mimo jiné také web *WikiSkripta*⁹, jehož obsah je tvořen studenty a odborníky z oboru a lze jej tedy považovat za důvěryhodný zdroj. V jiných případech – jako příklad můžeme uvést adjektivum *double-blind* [study] – existovalo více možných variant (*dvojitě slepý* / *dvojitě zaslepený*), v překladu jsme se rozhodli pro tu frekventovanější (zde *dvojitě slepý*, tedy *dvojitě slepá studie*).

Zvýšenou pozornost bylo třeba věnovat výrazům *dough strength*, *dough strengtheners* a *strength of flour*. Ty se v textu vyskytují opakovaně a nás zajímalo, zda jde rovněž o termíny s ustáleným českým překladem. Zde nám velmi pomohly závěrečné práce

⁹Intolerance jídla. *WikiSkripta*. [online]. [cit. 2016-08-01].

Dostupné z: http://www.wikiskripta.eu/index.php/Intolerance_j%C3%ADdla

absolventek Ústavu technologie potravin Mendelovy univerzity v Brně¹⁰ a Technologické fakulty Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně¹¹, které představují dostatečně odborné zdroje pro čerpání příslušné terminologie. Uvedené definice českých termínů (*stabilita těsta*, *stabilizátory těsta* a *pekařská síla mouky*) jsme navíc porovnali s definicemi anglickými^{12 13}, abychom měli jistotu, že jde skutečně o odpovídající ekvivalenty. Český protějšek dalšího specifického výrazu z oblasti pekařství – *deck baking oven*, resp. *etážová pec* – jsme našli na webových stránkách prodejce pekařské techniky.¹⁴

Patrně nejproblematictější terminologickou záležitostí byl výraz *vital wheat gluten*. Jde o škrobu zbavený čistý lepek, který se v podobě prášku přidává do těsta za účelem zlepšení jeho struktury, nebo se v pevné formě jako takzvaný seitan („pšeničné maso“) využívá především v asijské kuchyni, je však oblíbený i mezi vegetariány a vegany coby náhražka živočišných bílkovin. Tento pojem se v celém textu vyskytuje více než desetkrát, překlad opisem by tedy nebyl vhodným řešením. Vyhledáváním anglického názvu na českém internetu jsme postupně dospěli k několika možným ekvivalentům, a sice *instantní lepek*, *vitální lepek*, *vitální pšeničný lepek*, *pšeničná bílkovina* a *čistá pšeničná bílkovina*. Variantu *instantní lepek* jsme pro velmi malý počet výskytů zavrhlí rovnou. Jako *pšeničná bílkovina* se *vital wheat gluten* často prodává v českých internetových obchodech se zdravou výživou, z tohoto označení však přímo nevyplyvá (zde klíčová) informace, že se jedná o lepek v čisté podobě. Výraz *čistá pšeničná bílkovina* už se anglickému originálu blíží více, nakonec jsme se však přiklonili k doslovné variantě – *vitální pšeničný lepek*. Toto označení uvádějí mimo jiné i někteří čeští výrobci a dodavatelé pekařských surovin na svých webových stránkách¹⁵. V překladu dále obměňujeme *vitální pšeničný lepek* a *vitální lepek*.

¹⁰ LEVKOVÁ, Dana. *Vliv přísad do pečiva na kvalitu finálního produktu*. Brno, 2006. s. 21. Dostupné z: http://is.mendelu.cz/zp/portal_zp.pl?prehled=vyhledavani;podrobnosti=11847 [cit. 2016-08-03]

¹¹ JUŘÍKOVÁ, Kateřina. *Úprava a sledování vlastností těst pomocí přísad hydrokoloidů měřených na farinografu a extenzografu*. Zlín, 2010. s. 23. Dostupné z: http://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/13553/ju%C5%99%C3%ADkov%C3%A1_2010_dp.pdf?sequence=1 [cit. 2016-08-03]

¹² Flour strength – Dictionary definition of flour strength. *Encyclopedia.com*. [online]. © 2016 Encyclopedia.com. [cit. 2016-08-12]. Dostupné z: <http://www.encyclopedia.com/doc/1O39-flourstrength.html>

¹³ Baking Science. *The Bakery Network*. [online]. [cit. 2016-08-12]. Dostupné z: <http://www.thebakerynetwork.com/baking-science>

¹⁴ Dostupné z: <http://www.petobaking.cz/news/pekarska-etazova-pec-werner-pfleiderer-matador-store1> [cit. 2016-08-03]

¹⁵ Např. společnost Lesaffre Česko, která nabízí sortiment pekařských zlepšujících přípravků, pekařských směsí a přísad. Dostupné z: <http://www.lesaffre.cz/cz/vyroby/ostatni-suroviny/ostatni-suroviny> [cit. 2016-07-22]

Pro účely této práce nerozlišujeme v češtině mezi pojmy *whole-grain* a *whole-wheat* – obojí překládáme jako *celozrnný*. Prvním důvodem je fakt, že příslušná česká legislativa¹⁶ neoperuje s žádným českým ekvivalentem anglického *whole-wheat* (označení pro produkty vyrobené výhradně z celozrnné pšeničné mouky), nýbrž pouze s nadřazeným pojmem *celozrnný*, který označuje produkty z celozrnných mouk obecně. „Oficiální“ označení, které by odpovídalo anglickému *whole-wheat*, tedy v češtině neexistuje. Zadruhé, pokud bychom využívali opisů (tedy např. *whole-wheat bread* = *chléb vyrobený z celozrnné pšeničné mouky*), syntakticky bychom zatížili příslušné věty a znesnadňovali jejich plynulé čtení.

Na rovině lexika jsme se dále zaobírali **rozdílnou mírou expresivity** některých výrazů v anglickém originále a jejich překladových protějšcích. Při naší snaze o co nejpřirozenější české znění se nám ne vždy podařilo adekvátně vystihnout expresivitu původního výrazu a v překladu jsme jej neutralizovali. Tuto ztrátu je však vhodné odpovídajícím způsobem kompenzovat tak, aby „výsledná hodnota celku zůstala zachována“ (Levý 2012: 122), tedy úměrným zvýšením expresivity na jiných místech. Uveďme si následující příklad:

O: Our **abject** fear of eating fat has long been **among the more egregious examples of the lack of connection** between nutritional facts and the powerful myths that govern our eating habits.

P: Náš **silný** strach z tuků je už dlouho **jedním z nejmarkantnějších příkladů** toho, **jak zoufale málo souvisejí** fakta s vlivnými mýty, které ovládají naše stravovací návyky.

Silně expresivních adjektiv *abject* a *egregious* autor využívá k ilustraci toho, jak závažná daná situace je. Námi zvolené překladové protějšky – *silný* a *markantní* – naproti tomu spadají spíše do oblasti neutrálního lexika. Abychom zachovali tón originálu, stupňováním jsme zesílili adjektivum *markantní*, a závažnost a do určité míry také bezvýchodnost popisované situace vyjadřujeme přidáním adverbia *zoufale*.

Výchozí text a překlad se také liší co do **obměňování synonym**. Angličtina je poněkud tolerantnější k opakování slov, což je v našem textu nejvíce patrné u sloves *dicendi* – autor nejčastěji uvozuje či uzavírá přímou řeč slovesem *say*, popřípadě *tell*. V češtině se časté

¹⁶ Vyhláška Ministerstva zemědělství České republiky č. 333/1997, novelizovaná vyhláškou č. 182/2012 pro mlýnské obilné výrobky, těstoviny, pekařské výrobky a cukrářské výrobky a těsta. Dostupná z: <http://eagri.cz/public/web/mze/legislativa/pravni-predpisy-mze/tematicky-prehled/100689858.html> [cit. 2016-08-10]

opakování slov naopak považuje za stylistickou neobratnost, nedostatečné využívání synonym navíc Levý (2012: 132) označuje za jeden ze způsobů ochuzování překladu. Abychom se tohoto nešvaru vyvarovali, využíváme dle kontextu kromě slovesa *říct* také sloves *povědět*, *svěřit se*, *podotknout*, *vysvětlit*, *prozradit* a dalších. Stejný postup uplatňujeme u substantiva *people*, které je v originále velmi frekventované – jeho nejčastějším překladovým protějškem jsou *lidé*, v závislosti na situačním pozadí však používáme i jiná pojmenování:

O: “*If the makers take one away, then they add more of another to keep it attractive to **people**.*”

P: „*Pokud výrobci nějakou z těchto složek vynechají, musí ji nahradit jinou, aby produkt pro zákazníka nepřestal být atraktivní.*“

O: “*In the absence of celiac disease, physicians don’t usually tell **people** they are sensitive to gluten.*”

P: „*Pokud se celiakie neprokáže, lékaři **pacientům** obvykle nesdělí, že jsou pouze citliví na lepek.*“

3.4.2 Gramatika a syntax

Na rovině gramatiky a syntaxe často docházelo k rozsáhlým změnám a přestavbám. Většina z nich je nevyhnutelným důsledkem systémových rozdílů mezi češtinou a angličtinou, k některým jsme přistoupili ze stylistických důvodů. V této části se zaměříme na ty nejfrekventovanější gramatické a syntaktické rozpory mezi originálem a překladem a popíšeme možné strategie při jejich řešení.

Typickým jevem souvisejícím s nominálním charakterem angličtiny jsou **polovětné vazby**, tedy infinitivy, gerundia a participia. Ty fungují jako větné kondenzátory (Dušková 2012: 542) a umožňují vytvářet složitější, informačně nahuštěné větné struktury. Při převodu do češtiny, která upřednostňuje spíše verbální konstrukce, je většinou třeba tyto struktury rozvolnit. Polovětné vazby jsou proto často převáděny vedlejší větou, k čemuž došlo i v následujících dvou případech. Infinitiv (a) převádíme vedlejší větou účelovou a gerundium (b) vedlejší větou způsobovou:

(a) O: *Bakers add extra gluten to their dough **to provide the strength and elasticity**...*

P: *Do těsta se tato přísada přidává proto, **aby bylo stabilnější a pružnější**...*

(b) O: *It is made **by washing wheat flour** with water until the starches dissolve.*

P: *Vzniká tak, že se pšeničná mouka propírá ve vodě tak dlouho, dokud se nevymyje všechně škrob.*

Gerundia se v našem textu vyskytují velmi hojně. Pokud to bylo možné, volili jsme s ohledem na jazykovou ekonomii kratší formu převodu, například substantivum (a) nebo slovesné substantivum (b):

(a) O: *The next morning, **before leaving Seattle**, I stopped by the offices of Intellectual Ventures...*

P: *Příštího rána jsem se **před svým odletem ze Seattlu** zastavil v kancelářích společnosti Intellectual Ventures...*

(b) O: *Even **reusing** water in which wheat pasta has been cooked can be dangerous.*

P: *Nebezpečné může být i opětovné použití vody, ve které se vařily pšeničné těstoviny.*

Při převodu participií jsme se vytvoření samostatné věty většinou nevyhnuli. Možnou (a kratší) alternativou je přechodník, ten je však v současné češtině pocíťován jako knižní až archaický prostředek a v našem textu by na sebe poutal nežádoucí pozornost. Zde jsme původní participiální konstrukci převedli na souvětí souřadné:

O: *Dozens of companies had set up tables, **offering** samples of gluten-free cheese sticks, fish sticks, bread sticks, and soy sticks.*

P: *Desítky firem si zde postavily stoly **a nabízely** ochutnávky bezlepkových sýrových tyčinek, rybích tyčinek, chlebových tyčinek a sójových tyčinek.*

Angličtina se od češtiny dále liší **pevným slovosledem**. V analytické angličtině je slovosled především gramatickým prostředkem, pozice slova ve větě signalizuje jeho syntaktickou funkci (Dušková 2012: 518), na rozdíl od češtiny, která vztahy mezi jednotlivými větnými členy vyjadřuje pádovými koncovkami a umožňuje je tak různě přesouvat, aniž by došlo k narušení těchto vztahů. Toho jsme využívali především na rovině aktuálního členění větného:

O: *“A friend of mine told me his wife was seeing **a psychiatrist** for anxiety and depression.”*

P: *„Jeden můj přítel se mi svěřil, že jeho žena dochází kvůli depresím a úzkostem k **psychiatrovi**.“*

Neurčitý člen před substantivem *psychiatrist* v tomto případě indikuje réma – novou informaci, kterou v češtině umístíme na konec věty. V angličtině naopak musí toto slovo jakožto předmět obligatorně stát za slovesem. V této ukázce si lze povšimnout ještě jednoho způsobu převodu neurčitého členu. A *friend* na začátku věty odkazuje ke konkrétnímu (mluvčímu známému) referentovi, kterého však mluvčí zmiňuje poprvé. Jedná se o singulativní referenci neurčitou se specifickým referentem (Dušková 2012: 72) a proto zde člen neurčitý převádíme pomocí číslovky *jeden*.

Jiný případ určenosti ilustruje následující příklad:

O: *...no biological markers were found in **the blood, feces, or urine** to suggest that gluten caused any unusual metabolic response.*

P: ***V krvi, moči a výkalech testovaných** se nenašly žádné biologické indikátory, které by poukazovaly na to, že lepek vyvolal neobvyklou metabolickou reakci.*

Určitý člen zde signalizuje anaforickou určenost asociační (tamtéž: 67). *The blood, feces or urine* odkazuje k účastníkům studie, o které je v příslušném úseku řeč. V češtině, která členy nedisponuje, je třeba tento vztah vyjádřit explicitně, například přidáním neshodného přívlastku *testovaných*. Určitý člen v tomto případě rovněž indikuje téma, v českém překladu proto celý výčet přesouváme na začátek věty.

Dále bychom chtěli okomentovat užití **pasiva**. To je v angličtině velmi frekventovaným gramatickým prostředkem, ne vždy je však vhodné zachovávat pasivum i v češtině, jak dokládáme následujícím příkladem:

O: *The project's chef, Francisco Migoya, asked me if I had ever eaten gluten by itself. I shook my head. He placed a small ball of raw gluten in a microwave and pressed start. After about twenty seconds, the gluten puffed up like a balloon, at which point **it was removed, set carefully on a plate, and served.***

P: *Vedoucí projektu Francisco Migoya se mě zeptal, zda jsem někdy ochutnal čistý lepek. Zavrtěl jsem hlavou. Vložil kuličku surového lepku do mikrovlnky a zapnul ji. Po zhruba dvaceti sekundách se lepek nafoukl jako balonek a přesně v tomto okamžiku **ho Migoya vytáhnul, opatrně položil na talíř a servíroval.***

Zde by pasivum působilo stylisticky neobratně, proto volíme aktivum, což znamená, že musíme explicitně vyjádřit konatele děje. Protože autor výchozího textu odkazuje k již zmíněným osobám jejich příjmením, rozhodli jsme se pro tentýž způsob.

Původní pasivní konstrukce jsme často nahrazovali také reflexivním pasivem:

O: *In Asia, where it is particularly popular, gluten is called seitan, and it is often steamed, fried, or baked.*

P: *Obzvláště populární je v Asii, kde mu říkají seitan. Často se připravuje v páře, na pánvi nebo se peče.*

Nakonec se zmíníme o **substantivních premodifikátorech**, které v angličtině umožňují vytvářet „*sémanticky hutné struktury*.“ (...) „*České protějšky jmenných frází se substantivním premodifikátorem proto bývají nutně alespoň gramaticky explicitnější*“ (Knittlová 2010: 44). To je patrné také u následujícího příkladu – jmenná fráze je v češtině nejen explicitnější, ale také o poznání delší než originál:

O: *Although a FODMAP-free diet is complicated...*

P: *Přestože je dieta založená na vyloučení sacharidů typu FODMAP komplikovaná...*

3.4.3 Reálie vs. čtenářské presupozice

Text je zasazen do cizího (amerického) prostředí, přirozeně tedy obsahuje řadu reálií, se kterými je třeba při překladu zacházet v souladu s očekávanými znalostmi příjemce z cílové kultury. Tyto reálie rozdělujeme do několika kategorií.

3.4.3.1 Toponyma

Obecně jsme rozlišovali mezi takovými místními názvy, které potenciální čtenář pravděpodobně zná a není tedy nutné je v překladu specifikovat, a mezi těmi, které nejspíše nezná a jen s obtížemi by si je dokázal zařadit, ač by – pokud by byl znalý angličtiny – zřejmě odhadnul, zda se jedná o název města nebo větší oblasti. Do první skupiny řadíme názvy jednotlivých států USA a velkých, notoricky známých měst. Pokud tentýž název (*New York*) označuje stát i město, pak specifikujeme, kdy je řeč o státu. Tyto názvy také skloňujeme:

O: *The next morning, before leaving **Seattle**, I stopped by the offices of Intellectual Ventures...*

P: *Příštího rána jsem se před svým odletem ze **Seattlu** zastavil v kancelářích společnosti Intellectual Ventures...*

V případě druhé skupiny se nejčastěji uchylujeme k vnitřní vysvětlivce – konkrétně připojujeme „*obecný klasifikátor, který název zařadí do příslušné pojmové oblasti*“ (Knittlová 2010: 92), případně dodáváme i umístění:

O: *By studying the diversity of the grains grown **in the Pacific Northwest**...*

P: *Zdejší vědci zkoumají rozmanité druhy obilovin, které se pěstují **v regionu Pacific Northwest na severozápadě USA**...*

3.4.3.2 Názvy institucí

Poměrně početnou skupinu této kategorie tvoří názvy místních škol, výzkumných pracovišť, nemocnic a podobných zařízení. Jen málo v textu zmíněných institucí je natolik známých, že mají svůj zavedený český název (např. *Mayo Clinic* = *klinika Mayo*; *Food and Drug Administration* = *Ústav pro kontrolu potravin a léčiv*; *U.S. Department of Agriculture* = *Ministerstvo zemědělství USA*), častěji jsme se setkávali s opačným případem. Zvažovali jsme tedy tři možné postupy: 1. ponechat názvy v angličtině a přidat vnitřní vysvětlivku; 2. názvy překládat (pomocí kalku), ale současně uvést anglický originál v závorce, aby byla daná instituce jasně identifikovatelná; 3. názvy překládat bez uvedení anglického originálu. Nakonec jsme se přiklonili k poslední variantě, a to především z toho důvodu, abychom se vyhnuli přílišnému nabývání textu – to by mohlo působit rušivě a bylo by to v rozporu s naším úsilím o vytvoření plynulého a čtivého překladu. Nápomocné nám v tomto ohledu byly do češtiny přeložené publikace populárně naučného a odborného charakteru, pojednávající o celiakii a bezlepkové dietě, které jsme si opatřili předně kvůli zvýšení povědomí o tématu – s názvy institucí překladatelé většinou naložili tímtéž způsobem, jaký jsme nakonec upřednostnili. Všechny námi vytvořené kalky jsme následně ještě ověřovali v internetovém vyhledávači, abychom zjistili, zda již byly v češtině použity a v jakém kontextu. Tyto informace nám posloužily jako vodítko při posuzování vhodnosti toho či onoho českého ekvivalentu. Několik příkladů:

Washington State University → *Washingtonská státní univerzita*¹⁷

Harvard School of Public Health → *Harvardova škola veřejného zdraví*¹⁸

New York-Presbyterian Hospital → *Newyorská presbyteriánská nemocnice*¹⁹

Výjimku z této skupiny tvoří *Afred Hospital* a *Bread Lab*. Pokud bychom u překladu prvně jmenované instituce postupovali stejně jako v předchozích případech, výsledným ekvivalentem by byla *nemocnice Alfred*, toto spojení se však na českém internetu vůbec nevyskytuje a proto jsme je raději zavrhlí. *Bread Lab* je naproti tomu natolik specifickou realitou, že jsme od jakýchkoli pokusů o překlad upustili. Oba tyto případy tedy řešíme vysvětlivkou (*nemocnice Alfred Hospital, laboratoř s názvem Bread Lab*), přičemž u *Bread Lab* uvádíme vysvětlivku u prvního výskytu a dále pracujeme pouze s anglickým názvem, opět z toho důvodu, aby nedocházelo k redundancím a prodlužování textu.

U názvů firem (*Glutino, ShopRite, Goya, Intellectual Ventures*) pouze dodáváme, že jde o společnosti. Předmět jejich podnikání je buďto explicitně uveden, anebo vyplývá z daného kontextu.

3.4.3.3 Názvy knih a periodik

V textu se vyskytují názvy několika odborných periodik z oblasti medicíny a zemědělství, což řešíme vnitřní vysvětlivkou – připojením apelativa *časopis*. Dále autor zmiňuje např. periodikum *Globe and Mail*, které cílový čtenář pravděpodobně také nezná, proto i zde přidáváme vysvětlující informaci – *kanadský deník*. Názvy samotné ponecháváme v kurzivě.

Dvě z knih, které autor zmiňuje, byly přeloženy do češtiny (*Wheat Belly* a *Grain Brain: The Surprising Truth About Wheat, Carbs, and Sugar—Your Brain's Silent Killers*). V překladu proto uvádíme název, pod kterým knihy v češtině oficiálně vyšly (*Život bez pšenice* a *Moučný mozek – zdravě bez pšenice, sacharidů a cukru, tichých zabijáků vašeho mozku*). Citované úryvky²⁰ jsme však z českých překladů nepřevzali – anglické originály jsme

¹⁷ Nalezeno mj. na webu Ihned.cz, dostupné z: <http://zahranicni.ihned.cz/amerika-usa/c1-38246920-usa-zacala-skola-a-praseci-chripka-uderila-nemocnych-raketove-pribylo> [cit. 2016-07-05]

¹⁸ Nalezeno mj. na webu National Geographic, dostupné z: <http://www.national-geographic.cz/clanky/zijeme-dele-ale-roky-navic-travime-bojem-s-nemocemi-zjistil-celosvetovy-pruzkum.html#.V5NX2biLTIU> [cit. 2016-07-05]

¹⁹ Nalezeno mj. na webu Českého rozhlasu, dostupné z: [http://www.rozhlas.cz/zpravy/amerika/_zprava/zpevak-irské-skupiny-u2-bono-vox-se-vazne-zranil-na-kole-je-po-operaci--1422433](http://www.rozhlas.cz/zpravy/amerika/_zprava/zpevak-irске-skupiny-u2-bono-vox-se-vazne-zranil-na-kole-je-po-operaci--1422433) [cit. 2016-07-28]

²⁰ Úryvky mají rozsah zhruba 0,3 normostrany, celý text 22,1 normostrany.

neměli k dispozici a nemohli jsme si proto ověřit, kde přesně se v knize citované pasáže nacházejí, abychom je následně mohli porovnat s českým vydáním. Vytvořili jsme tudíž vlastní překlad.

Další čtyři zmíněné knihy do češtiny přeloženy nebyly, považujeme však za vhodné přiblížit potenciálnímu čtenáři, čeho se týkají. Postupovali jsme dvěma způsoby:

1. Názvy *Modernist Cuisine: the Art and Science of Cooking* a *The Art and Science of Bread* víceméně splňují charakteristiku názvu popisného, jak jej definuje Levý (2012: 140) – „čistě sdělovací, udává přímo téma knihy“. Díky tomu nám nečinilo větší potíže vytvořit „pracovní“ český název, pouze jsme ze stylistických důvodů upravili slovosled. Výsledná řešení zní *Modernistická kuchyně: vaření jako věda a umění* a *Chléb jako věda a umění* a vkládáme je do závorky za název originálu.

2. Názvy *The Third Plate* a *Gluten Is My Bitch* dle Levého definice (tamtéž: 141) naopak odpovídají charakteristice názvu symbolizujícího: „udává téma, problematiku nebo atmosféru díla zkratkou, typizujícím symbolem, který není popisem, ale obraznou transpozicí tématu“. Ani v tomto případě jsme knihy neměli k dispozici a anotace uveřejněné na internetu nám neposkytly dostatečně podrobné informace o jejich obsahu. Rozhodli jsme se proto vložit do textu doplňující informaci – krátké shrnutí obsahu knihy. U knihy *Gluten Is My Bitch* se nám tuto informaci podařilo včlenit do textu jako vnitřní vysvětlivku, v druhém případě jsme s ohledem na syntax, která by se přidáním vysvětlivky stala poněkud nepřehlednou, vložili informaci do závorky jako poznámku překladatele.

3.4.3.4 Zvláštnosti výchozí kultury

Jelikož je spektrum zde popisovaných překladatelských problémů poměrně pestré, dělíme tyto problémy v rámci kategorie do několika dílčích skupin dle postupu, který jsme při jejich řešení uplatnili.

Substituci analogií (Knittlová 2010: 93) jsme jako vhodný překladatelský postup zvolili u převodu jednotek hmotnosti. V anglofonních zemích používané libry (*pounds*) přepočítáváme na kilogramy a výsledné hodnoty zaokrouhlujeme, neboť spíše než o vědeckou přesnost jde v našem textu o vyvolání představy určitého množství. Stejným způsobem jsme postupovali u anglického *dozen*, které má sice přímý český ekvivalent *tucet*, ten však nezapadá do stylu našeho textu – jde spíše o výraz knižní. V překladu se proto uchylujeme k obvyklejšímu *desítkám*.

V případech, kdy cílová kultura popisovanou skutečnost nezná nebo pro ni nemá přímé pojmenování, jsme zvolili překlad pomocí **vysvětlujícího opisu** (tamtéž: 95), který by měl u příjemce českého překladu vyvolat ideálně stejnou představu, jakou vyvolává původní výraz u příjemce výchozího textu. *Mom-and-pop type of shops* jsme proto převedli na *rodinné obchůdky*; o něco komplikovanější byl převod výrazu *one-stop shop*, neboť opis si vyžádal výraznější zásah do struktury souvětí. Efekt na potenciálního příjemce však zůstává zachován:

O: “And that is what drove us, **the idea of being that one-stop shop** in gluten-free, the category leader, the category captain.”

P: „A právě to byla naše motivace, **ta myšlenka, že u nás zákazníci dostanou na jednom místě všechno, co chtějí**, a budeme jedničkou v tomhle odvětví.“

Také *putovní apatyka*, ke které autor již zmíněný veletrh přirovnává a kterou jsme nahradili původní výraz *travelling medicine show*, je částečně vysvětlujícím opisem. Webové stránky www.cultureandcommunication.org²¹ k tomuto pojmu uvádějí: „*Medicine Shows, popular primarily between 1850 and 1930 in the United States, were traveling groups that put on performances and entertainment acts interspersed with sales pitches peddling miracle cures, elixirs and other various products of a dubious nature.*“ Jde tedy o již zaniklou realii. Jelikož se nám nepodařilo dohledat žádný český ekvivalent, vytvořili jsme vlastní. Máme za to, že autor chtěl tímto příměrem upozornit spíše na „kočovný“ charakter veletrhu než na možnou neserióznost dotyčných prodejců. Na místo substantiva rozvíjeného přívlastkem *putovní* jsme nakonec dosadili výraz *apatyka*. Chceme tak poukázat na široký sortiment produktů, které jsou na veletrhu k dostání, a zároveň předpokládáme, že motivací většiny návštěvníků je právě zájem o jejich zdraví. Zastaralý (a v daném kontextu tedy ne zcela neutrální) výraz *apatyka* jsme místo dnes běžného synonyma *lékárna* volili proto, aby nevznikl mylný dojem o nabízených produktech.

Krátkou **vnitřní vysvětlivkou** – přívlastkem *zářijový* – jsme se rozhodli opatřit *Svátek práce*, anglicky *Labor Day*. Ten totiž v USA a Kanadě na rozdíl od většiny evropských států nepřipadá na první květen, nýbrž na první pondělí v září²². Vysvětlivku dále připojujeme také

²¹ Traveling Medicine Show. *Dead Media Archive*. [online]. 24.11.2010 [cit. 2016-08-12]. Dostupné z: http://cultureandcommunication.org/deadmedia/index.php/Traveling_Medicine_Show

²² Svátek práce. *Aktuálně.cz* [online]. 19.4.2013 [cit. 2016-08-04]. Dostupné z: <http://www.aktualne.cz/wiki/domaci/svatek-prace/r~i:wiki:3726/>

k ostatním dosud nezmiňným pojmům, které jsou v cílové kultuře pravděpodobně neznámé, například *Zagat Survey* nebo *Dave's Killer Bread*.

K substituci hyperonymem, respektive **generalizaci** (Knittlová 2010: 59) jsme se přiklonili v případě fráze "*Plantain Flour is the New Kale*", což, jak autor uvádí, byl nápis na jednom z uvítacích transparentů, které byly na veletrhu k vidění. Anglické *kale* (česky *kadeřavá kapusta* neboli *kadeřávek*) jsme rozhodli nahradit slovem *superpotravina*. K tomuto řešení jsme dospěli na základě několika okolností. O kadeřávku se na anglickojazyčných webech velmi často píše v souvislosti s jeho příznivým vlivem na lidské zdraví a bývá označován jako *superfood* – tedy potravina s vysokým obsahem zdraví prospěšných živin, například antioxidantů nebo omega-3 mastných kyselin²³. V USA k jeho značné popularitě přispěli především nadšení propagátoři zdravého stravování z řad hollywoodských celebrit. Podobný boom v poslední době zažívá také plantainová mouka. Je tedy pravděpodobné, že typickému návštěvníkovi zmiňovaného amerického veletrhu – tedy takovému, který se o výživu zajímá – je tato souvislost mezi plantainovou moukou a kadeřávkem zřejmá. V češtině se vžil kalk *superpotravina* a jak jsme si ověřili internetovým vyhledáváním, užívá se i ve spojení s kadeřávkem. Plantainová mouka sice není na českém internetu zcela neznámým pojmem, malý počet výskytů však naznačuje, že se do povědomí Čechů zatím příliš nedostala, a ke kadeřávku by ji nejspíše přirovnal jen málokdo. Dalším důvodem pro substituci byl fakt, že anglický originál implikuje možnost použití plantainové mouky ke stejným kulinářským účelům, k jakým slouží kadeřávek, což by český čtenář, neznalý skutečné souvislosti, mohl považovat za matoucí. Pokud bychom chtěli původní znění přece jen zachovat doslovně, zřejmě by se v překladu neobešlo bez poznámky překladatele nebo poznámky pod čarou. Takovou variantu považujeme při naší snaze o zachování plynulosti textu za méně vhodnou, ač jsme si vědomi toho, že text ochuzujeme o autentický prvek. Levý (2012: 111) však k tomuto problému podotýká, že „v překladu má smysl zachovávat jen ty prvky specifická, které čtenář překladu může cítit jako charakteristické pro cizí prostředí“, což, jak soudíme, není tento případ. Naše finální řešení si navíc žádá vynechávku původní zmínky o kadeřávku v následující větě, soudržnost textu však i přesto zůstává zachována. Abychom podpořili údernost sdělení, nahrazujeme původní sloveso pomlčkou: "*Plantain Flour is the New Kale*" → „Plantainová mouka – nová superpotravina.“

²³ What are superfoods?. *NHS Choices*. [online]. 6.7.2015 [cit. 2016-07-18]. Dostupné z: <http://www.nhs.uk/Livewell/superfoods/Pages/what-are-superfoods.aspx>

Generalizujeme také v případě anglického *label* – do češtiny převádíme jako *obal*. Konkrétnější ekvivalenty *etiketa* či *štítek* si totiž čeští spotřebitelé v souvislosti s potravinami asociují spíše s produkty prodávanými v lahvích či sklenicích než s pečivem, o kterém je řeč ve výchozím textu. V daném kontextu však *label* i *obal* plní stejnou funkci (tj. představují zdroj informací o daném výrobku), jedná se tedy o funkční posun.

Nakonec se zmíníme ještě o jednom případě **vynechávky**. Z původního výčtu potravin, které obsahují pšenici jako skrytou ingredienci (*soups, sauces, gravies, dressings, spreads, and snack foods, and even processed meats and frozen vegetables*), jsme se rozhodli vypustit *gravies*. Slovo *gravy* označuje omáčku z masového výpeku, pro kterou čeština nemá vlastní ekvivalent. V českých receptech a na webových stránkách o vaření se lze nejčastěji setkat s označením *omáčka gravy*. Generalizace pomocí slova *omáčky* zde nebyla možná, neboť jeho přímý anglický protějšek *sauces* se v původním výčtu vyskytuje rovněž. Jelikož tento výčet slouží pouze pro ilustraci, nepředstavuje vypuštění jedné položky velký problém. Toto řešení považujeme za vhodnější, než připojení vysvětlující informace, která by v seznamu sestávajícím z nanejvýš dvouslovných položek mohla působit rušivě.

3.4.4 Převod frazémů, idiomů a metafor

Frazémy, idiomy a metafory jsme se rozhodli vyčlenit z kategorie lexika a okomentovat v samostatném oddílu. Právě při jejich převodu docházelo kvůli chybějícím přímým ekvivalentům ke zřetelným posunům, a proto je zde obzvlášť namístě pečlivá překladatelská reflexe.

Výjimečně bylo možné původní frazémy a idiomy nahradit českými protějšky shodnými ve formě i významu (*fifteen minutes of fame* = *patnáct minut slávy*; *put the genie back in the bottle* = *vrátit džina zpět do lahve*). Výrazný problém nenastal ani u případů jako „*I went into baking*“ (v češtině převedeno na „*dal jsem se na pekařinu*“) – jako náhradu za anglické frázové sloveso jsme našli ustálené české spojení se stejným významem, které navíc spadá do stejného (neformálního) stylistického rejstříku.

V následujícím případě se nám vhodný český ekvivalent hledal obtížněji:

O: „***Kick that nasty gluten to the curb...***“

P: „*Jen tomu ošklivému lepku dejte vale...*“

Anglický idiom *kick sb/sth to the curb* definuje internetový slovník The Free Dictionary²⁴ takto: „*To discard, abandon, or dismiss someone or something that has become redundant, obsolete, useless, or unwanted*“. Významem tedy víceméně odpovídá českému *dát někomu/něčemu vale*, je ale expresivnější. Příkladová věta však v textu nestojí izolovaně; je součástí úryvku z knihy April Peveteauxové, což nám umožnilo zvýšit expresivitu jiného výrazu v rámci celku a zachovat tak specifický ráz promluvy:

O: „*No matter what kind of sickness **has taken hold** of you, let's blame gluten...*”

P: „*At' už vás **skolila** jakákoli nemoc, může za to lepek...*”

Vůbec nejkomplikovanější byl převod titulku článku. Ten je totiž slovní hříčkou založenou na idiomu „*be/go against the grain*“, který výkladový slovník *Oxford Advanced Learner's Dictionary*²⁵ vysvětluje takto: „*to be or do sth different from what is normal or natural*“. Možné české protějšky jsme si vyhledali v paralelním korpusu InterCorp v8²⁶ a mezi výsledky jsme našli mimo jiné tato řešení: „*být proti srsti*“; „*jít proti proudu*“; popř. „*odporovat*“ či „*být v rozporu*“. Domníváme se, že užitím tohoto idiomu v nadpise chce autor poukázat především na to, že mnoho lidí vyrazuje lepek ze svého jídelníčku i přesto, že celiakii netrpí, tudíž jednají v rozporu se svým zdravotním stavem. Doslovný význam spojení „*against the grain*“ (pokud odhlédneme od etymologie²⁷ idiomu a vezmeme v potaz frekventovanější významy slova *grain*, tedy *zrno* nebo *obilí*) navíc implikuje negativní postoj k pšenici, hlavnímu zdroji lepku. V češtině bychom však sotva našli odpovídající idiomatický výraz, který by v daném kontextu působil rovněž dvojznačně a zároveň – tak jako slovo *grain* v originále – předjímal téma samotného článku. Fakt, že jde o titulku, navíc klade na překladatele ještě jeden neopomenutelný požadavek: měl by usilovat o co nejkratší a nejvýstižnější formu, která upoutá čtenářovu pozornost.

²⁴ Kicked to the curb. *Idioms by The Free Dictionary*. [online]. © 2003-2016 Farlex, Inc. [cit. 2016-08-12]. Dostupné z: <http://idioms.thefreedictionary.com/kicked+to+the+kerb>

²⁵ HORNBY, Albert Sydney a Joanna TURNBULL. *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*. 8th ed. Oxford: Oxford University Press, 2010.

²⁶ Český národní korpus – InterCorp verze 8 [online]. Ústav Českého národního korpusu FF UK, Praha. [cit. 2016-07-04]. Dostupný z <http://www.korpus.cz/>

²⁷ Anglické „*the grain*“ označuje dřevní vlákna. Internetový slovník *The Free Dictionary* k etymologii idiomu „*go against the grain*“ uvádí následující: „*from the act of cutting wood against the grain (in the direction opposite to the direction in which the fibers in the wood lie)*“. Definice a příklady dostupné z: <http://idioms.thefreedictionary.com/go+against+the+grain> [cit. 2016-07-18]

Při převodu do češtiny jsme se rozhodli rezignovat na původní dvojznačnost a spíše než na významovou spřízněnost s originálem jsme se zaměřili na tu lexikální. Klíčovým se pro nás stalo právě slovo *grain* a jeho pro daný kontext relevantní český ekvivalenty, konkrétně *zrno*. *Slovník současné češtiny*²⁸ pod heslem *zrno* uvádí spojení „výrok/nadávka/člověk apod. hrubého/hrubšího/nejhrubšího zrna“ ve významu „neslušného, až drsného, surového rázu.“ Naše finální řešení (*Problém hrubého zrna*) se od tohoto významu sice poněkud odklání, splňuje nicméně požadavek na krátký a poutavý titulěk a stejně jako originál naznačuje, čeho se text týká. Rysy původního anglického titulku včetně idiomatičnosti tak zůstaly alespoň do určité míry zachovány.

S podobnými rozdíly v náročnosti převodu jsme se setkávali také u obrazných vyjádření. Pro anglické *entry ramp* nebylo obtížné v češtině najít významově blízkou metaforu, která je navíc dostatečně známá a zaužívaná – *odrazový můstek*. Hůře se nám hledal vhodný protějšek pro výraz *spear of death*:

O: *“I kept hearing about this gluten thing all the time. How gluten was so dangerous, and it was really getting me down in my heart. I started to ask myself, Am I making people sick? **Have I become this spear of death?**”*

P: *„O lepku jsem slyšel neustále. O tom, jak je nebezpečný. V hloubi duše mě to dost trápilo a začal jsem se ptát sám sebe: neublížuji lidem? **Nepodávám jim jed?**“*

Těžiště významu metafory jsme přesunuli z mluvčího, pekaře Jonathana Bethonyho, na produkt jeho práce, tedy pečivo s lepkem. Domníváme se, že doslovný překlad originálu nebo jakákoli jiná metafora založená na slovu *smrt* by na českého čtenáře působila příliš silně a vzbuzovala nežádoucí pozornost, naše řešení je proto umírněnější.

3.4.5 Převod přímé řeči

Přímá řeč by především měla působit autenticky. Právě citované pasáže považujeme za obzvlášť náchylné k interferenci; na následujícím úryvku si popíšeme některé postupy, kterými se alespoň zčásti snažíme předcházet neobratným a nepřirozeně znějícím formulacím:

²⁸ *Slovník současné češtiny*. Brno: Lingea, 2011.

O: *“So, instead of telling everyone you are going on a gluten-free diet, what if you said, ‘Hey, I am going on an experimental regimen, and it will be years before we know what effect it might have.’ I don’t know about you, but instead of saying ‘Eat this because it will be good for you,’ I would say, ‘Good luck.’ ”*

P: *„Takže co takhle nerozhlašovat, že se chystáte přejít na bezlepkovou dietu, a místo toho říct ‚Začínám s testovací životosprávou a až tak za několik let uvidíme, jaké to má vlastně účinky.‘ Nevím jak vy, ale já bych neřekl ‚Běžte do toho, prospěje vám to.‘ Spíš bych vám popřál hodně štěstí.“*

Vesměs v přímé řeči upřednostňujeme volnost před věrností, a to jak na rovině lexikální, tak syntaktické, zároveň však usilujeme o to, aby celkový smysl a tón sdělení zůstal zachován. V překladu proto rušíme typicky anglické polovětné vazby (zde gerundia); citoslovce *hey*, které je zde nositelem hovorovosti a zároveň i kontaktním prostředkem, zcela vypouštíme – v češtině jeho funkci supluje spojení *co takhle*. Dojmu mluvenosti a autentičnosti se obecně pokoušíme dosáhnout používáním idiomatických vazeb a ustálených slovních spojení (zde *běžte do toho*). V tomto konkrétním případě navíc došlo k modulaci v první větě, která nám umožnila tuto část zkrátit a vyhnout se tak poněkud rozvláčné syntaxi. Z téhož důvodu jsme sloučili závěrečnou větu (*„Good luck.“*) s předcházející větou uvozovací.

3.4.6 Posílení koheze

Zde budeme hovořit o postupech, které jsme uplatnili v některých výkladových pasážích – tedy tam, kde je zapotřebí přesného a srozumitelného převodu. Anglický originál místy svádí k nejednoznačné interpretaci, což u textu, jehož hlavní funkcí je informovat adresáta, může představovat problém. V takových případech jsme přistoupili k přidání informace nebo zlogičtění. Podle Levého (2012: 132) je **intelektualizace** nežádoucí, zmiňuje se však o ní v souvislosti s uměleckými texty. Domníváme se, že v našem typu textu je přiměřená intelektualizace spíše ku prospěchu.

Autor například cituje Donalda Kasadru z amerického Ministerstva zemědělství, který se vyjadřuje k možné souvislosti mezi moderními metodami šlechtění pšenice a zvýšeným výskytem celiakie. Problematickou část značíme tučným písmem:

*“My survey of **protein content in wheat in the U.S.** over approximately the past one hundred years did not support such an increase on the basis of historical data in comparison with recent data,” he subsequently told an interviewer.*

Není jasné, zda má dotyčný na mysli pšenici, která byla v USA přímo vyprodukována, nebo do země dovezena, případně obojí. Kasadrova studie²⁹ je naštěstí dostupná na internetu v úplném znění, což nám umožnilo si nejasnou informaci ověřit a v překladu posléze explicitně uvést, že se jedná o pšenici vypěstovanou v USA.

Podobným případem je následující souvětí:

O: *It [wheat consumption] rose steadily from the nineteen-seventies to about 2000, a reflection of the growing concern over the relationships between meat and saturated fat, cholesterol, and heart disease.*

P: *Od sedmdesátých let zhruba do roku 2000 [spotřeba pšenice] stabilně rostla, a to v důsledku narůstajících obav ze souvislosti mezi konzumací masa – respektive nasycených tuků a cholesterolu – a srdečními onemocněními.*

Z originálu zcela jasně nevyplývá, že maso je zde uvedeno jako zdroj oněch obávaných nasycených tuků a cholesterolu. Ač je vcelku pravděpodobné, že tato souvislost bude potenciálnímu příjemci textu jasná, v překladu ji i přesto alespoň mírně explicitujeme pomocí vsuvky ohraničené pomlčkami, kterou uvádíme zpřesňující částicí *respektive*.

V následujícím případě jsme logickou soudržnost posílili přidáním informace:

O: *“In the absence of celiac disease, physicians don’t usually tell people **they are sensitive to gluten.**”*

P: *„Pokud se celiakie neprokáže, lékaři pacientům obvykle nesdělí, že **jsou pouze citliví na lepek.**“*

V překladu oproti originálu přibylo slovo *pouze*, a to proto, aby byl zřetelnější vztah mezi celiakií a citlivostí na lepek – jde o dvě různá (byť často zaměňovaná) onemocnění, která se vyznačují podobnými symptomy, avšak různě závažnými následky³⁰ – citlivost na lepek nebývá na rozdíl od celiakie spojována s těžším poškozením střeva.

²⁹ Studie s názvem *Can an Increase in Celiac Disease Be Attributed to an Increase in the Gluten Content of Wheat as a Consequence of Wheat Breeding?* je dostupná z: <http://pubs.acs.org/doi/pdf/10.1021/jf305122s> [cit. 2016-07-20]

³⁰ BASS, Stephanie. *Celiakie: úspěšná léčba nesnášenlivosti lepku*. Praha: Vašut, 2013. s. 17.

3.4.7 Ostatní problémy

Sem řadíme záležitosti, které jsme nezahrnuli pod žádnou z předchozích kategorií, případně ty, které se v textu vyskytují pouze okrajově.

První z nich je **přechylování příjmení**. Internetová jazyková příručka³¹ uvádí, že „není v běžné komunikaci povinné v tom smyslu, že by bylo nařízeno zákonem, vyhláškou či předpisem“, jde však o jev, který je pro češtinu jakožto flektivní jazyk, v němž se různé gramatické vztahy vyjadřují pomocí koncovek, zcela přirozený. S ohledem na nutnost skloňování proto ženská příjmení v našem textu (*Econopouly*, *Pevetaux*, *Papp*) přechylujeme ve tvarech *Econopoulyová*, *Pevetauxová*, *Pappová*.

Dále se zde zmíníme o **poznámkách překladatele**. Obecně jsme se snažili k přidávání jakýchkoli informací přistupovat pouze v nezbytných a dobře odůvodněných případech. Pojmů, které náš přepokládaný čtenář spíše nezná, se v textu vyskytuje více než vložených poznámek, my jsme se však rozhodli vysvětlit pouze ty z nich, které zároveň považujeme za důležité pro pochopení dané souvislosti jako celku a jejichž význam si nelze alespoň částečně odvodit z kontextu. Proto jsme se po zvážení rozhodli nepřipojovat poznámku například k pojmu *endosperm*, neboť z okolního kontextu implicitně vyplývá, že jde o část obilného zrna.

Vlivem přidáných informací nevyhnutelně docházelo k rozšíření textu překladu. To jsme se snažili alespoň do určité míry kompenzovat **kompresí**, tedy „*vynecháním informací, které překladatel nepovažuje za nutně reprodukovatelné*“ (Knittlová 2010: 45). Uvedme si příklad:

*O: Our abject **fear of eating fat** has long been among the more egregious examples of the lack of connection between **nutritional facts** and the powerful myths that govern our eating habits.*

*P: Náš silný **strach z tuků** je už dlouho jedním z nejmarkantnějších příkladů toho, jak zoufale málo souvisejí **fakta** s vlivnými mýty, které ovládají naše stravovací návyky.*

Zde jsme ke kompresi přistoupili hned na dvou místech: zatímco originál explicitně uvádí, že jde o tuky přijímané ve stravě, a že fakta, která má autor na mysli, se týkají výživy, v překladu

³¹ Internetová jazyková příručka: Přechylování. [online]. © 2008–2016 Jazyková poradna ÚJČ AV ČR, v. v. i. [cit. 2016-08-12]. Dostupné z: <http://prirucka.ujc.cas.cz/?id=700>

tyto informace nezachováváme, neboť jsme toho názoru, že vzhledem ke kontextuálnímu pozadí nejsou pro správnou interpretaci nezbytně nutné.

Rádi bychom zde okomentovali ještě dva velmi specifické překladatelské problémy. Jedním z nich je výraz *Bob's groovy breads*, který jsme do češtiny nakonec převedli jako *Bobovy cool chleby*. Jde o neologismus, jehož autorem je Stephen Jones, jeden z citovaných vědců. Jones takto označuje dnešní průmyslově vyráběné pečivo, do kterého se přidávají různá aditiva a zlepšující přípravky. V překladu jsme adjektivum *groovy* nahradili významově blízkým *cool*, kterého se dnes běžně užívá i ve slangové češtině. Anglicismus jsme volili záměrně, neboť jsme celou jmennou frází zamýšleli v textu ponechat jako exotizační prvek. Přívlastek *cool* navíc v daném kontextu vnímáme jako lehce ironizující, což dle našeho názoru poměrně vhodně reflektuje postoj Jonese samotného.

Druhým problémem byl překlad následujícího úseku:

O: *I was having trouble visualizing vital wheat gluten as a discrete substance. When I said that, Jones nodded at Econopouly, and she left the room. Two minutes later, she returned and handed me a shard of vital wheat gluten. It looked like a prehistoric weapon, or the hardened bone marrow of a small mammal. "We put a plug of gluten in Coke and it foamed for a while, then became a glob that sat there for weeks," Jones said. "It didn't disintegrate into slime and mush. It just stayed there." He took the plug out of my hands and slapped it on the lab counter. Nothing happened. "The stuff is simply indestructible," he said.*

P: *Jen stěží jsem si dovedl představit vitální lepek sám o sobě. Jakmile jsem to řekl, Jones kývl na Econopoulyovou a ta kamsi odešla. Za dvě minuty byla zpátky a podala mi úlomek vitálního lepku. Připomínal pravěkou zbraň nebo ztvrdlý kostní morek malého savce. „Ponořili jsme kousek lepku do coly. Chvilku pěníl a pak se z něj stala taková hrudka, která se na celé týdny usadila na dně,“ popisoval Jones. „Nerozbřednul, prostě tam jen zůstal ležet.“ Vzal mi ten kousek lepku z rukou a mrštil jím o stůl. Nic se mu nestalo. „Je zkrátka nezničitelný,“ podotknul.*

Jelikož jsme neměli k dispozici žádné ilustrace či obrazovou dokumentaci, museli jsme se při překladu spolehnout na schopnost vizualizace. Naše vlastní představa o popisované situaci se promítla především do výběru lexika: *shard* převádíme jako *úlomek*, ač ve spojení s lepkem nejde zrovna o obvyklé partitivum; autor jej však v následující větě přirovnává k pravěké zbraň, pro kterou jsou, stejně jako pro úlomky, typické ostré hrany. Větší problém

představovalo spojení *plug of gluten*. *Plug* převádíme obecnějším *kouskem* jednoduše proto, že jsme nenalezli vhodný konkrétnější ekvivalent. Z *glob* se v českém překladu stala *hrudka*, která se nám v daném kontextu jeví jako nejschůdnější řešení. Překlad je také o něco explicitnější než originál – obecné příslovečné určení místa *there* nahrazujeme konkrétnějším *na dně*.

3.5 TYPOLOGIE PŘEKLADATELSKÝCH POSUNŮ

Při klasifikaci překladatelských posunů vycházíme z Popoviče³².

Konstitutivní posuny vyplývají ze systémových rozdílů mezi výchozím a cílovým jazykem, jsou tedy objektivní a nevyhnutelné (Popovič 1983: 197). Řadíme mezi ně změny způsobené převodem těch prvků angličtiny, jež v češtině nemají obdobu, tzn. členů, nefinitních vazeb a dalších záležitostí popsanych v části 3.4.2 Gramatika a syntax, ale také změny v interpunkci. Patří sem rovněž změny na ose času, o kterých jsme se dosud nezminili, uvedeme proto příklad:

O: Humans **have been eating wheat**, and the gluten in it, for at least ten thousand years.

P: Lidstvo **konzumuje pšenici** (a s ní i lepek) již minimálně deset tisíc let.

Anglické perfektnum, kterému v češtině přímo neodpovídá žádný slovesný čas, zde převádíme préteritem, neboť popisovaná situace se vztahuje jak k minulosti, tak k přítomnosti, přičemž tyto dvě časové roviny splývají.

Podobným způsobem zacházíme s plusquamperfektem, které „*odkazuje na minulou dobu před bližší dobou minulou*“ (Dušková 2012: 220):

O: Like many Jews arriving from Russia at the turn of the twentieth century, my great-grandfather **had never seen white bread before**...

P: Tak jako mnozí další Židé přicházející z Ruska na přelomu 19. a 20. století, ani můj pradědeček **nikdy předtím neviděl bílý chléb**...

České plusquamperfektnum je již značně zastaralým tvarem, proto při převodu využíváme préterita. Pro vyjádření minulosti předcházející bližší minulosti v češtině postačuje temporální adverbium *předtím*.

Termínem **individuální posun** označuje Popovič (1983: 198) vědomé změny, ke kterým dochází vlivem idiolektu překladatele či na základě systému jeho vlastních překladatelských řešení a metod. Jde tedy o opak posunu konstitutivního. Do této kategorie

³² POPOVIČ, Anton. *Originál – preklad: interpretačná terminológia*. Bratislava: Tatran, 1983. s. 197-202.

patří především přidané informace ve formě vysvětlivek, poznámek překladatele či intelektualizace, dále obměna lexika a stylisticky motivované změny ve větné stavbě.

Často jsme také přistupovali k **substituci** (Knittlová 2010: 19) a **modulaci** (tamtéž: 19), a to zejména ze stylistických důvodů (ve snaze vyhnout se nežádoucímu opakování slov), případně proto, abychom text zlogičtili a umožnili tak potenciálnímu čtenáři lepší porozumění. Níže uvádíme několik příkladů:

O: *It is not possible to manufacture, package, and ship large amounts of industrially made whole-grain bread without adding **something to help strengthen the dough**.*

P: *Není možné ve velkém produkovat, balit a převážet průmyslově vyráběný celozrnný chléb, aniž by obsahoval **nějaký ten stabilizátor těsta**.*

Zde jsme se chtěli vyhnout převodu infinitivu vedlejší větou a jejímu neobratnému uvození („něco, co by pomohlo stabilizovat těsto“). Původní neurčité zájmeno *something* a jeho infinitivní postmodifikátor proto substituujeme jmennou frází *stabilizátor těsta*, která je navíc kratší a přispívá tudíž ke kompresi textu.

O: *“When I was a kid, I would watch National Geographic specials all the time,” he told me. “Often, **they** would travel to remote places and talk to shamans about evil spirits.*

P: *„Jako malý jsem neustále sledoval speciály National Geographic,“ vyprávěl mi. „**Reportéři** často cestovali do vzdálených krajů a bavili se šamany o zlých duších.“*

Zde došlo k substituci zájmena *they* konkrétnějším substantivem – *reportéři*. Pokud by totiž bylo zájmeno podmětem i v české větě, zůstal by tento podmět spíše nevyjádřen – věta s explicitně vyjádřeným podmětem (tj. oni často cestovali) by českému čtenáři nezněla zcela přirozeně. Proto (a částečně také kvůli zlogičtění) se v češtině uchylujeme ke specifickějšímu označení.

V následujícím příkladu kombinujeme substituci synekdochou s modulací:

O: *I have run into a couple of problems, however. The first was technical: **I couldn't make the wheat rise**.*

P: *Narazil jsem ovšem na pár problémů. Ten první byl technického rázu: **těstu se nechtělo kynout**.*

Sloveso *rise*, monosémantizované kontextem, zde znamená *kynout*. Substitucí slova *těsto* za původní *pšenici* došlo také k intelektualizaci – pšenice či pšeničná mouka sama o sobě kynout nemůže, pouze jako součást těsta. Modulací jsme se chtěli vyhnout neobratnému překladu specificky anglické vazby *make sb/sth do sth*.

Posledním typem posunu v našem textu je posun **tematický**. Vzniká náhradou reálií originálu, výrazových spojení a idiomů originálu domácími prvky a favorizuje konotaci na úkor denotace (Popovič in Vilikovský 2002: 44). Tematických posunů jsme se dopouštěli u obtížně převoditelných prvků výchozího textu, tedy idiomů či metafor, pro něž v češtině neexistuje přímý ekvivalent. Přestože jsme pro jejich vyjádření v cílovém jazyce zvolili odlišné prostředky, snažili jsme se o zachování sémantiky daného výrazu. Dále sem patří převod jednotek vah a převody pojmů neznámých v cílové kultuře pomocí vysvětlujícího opisu. K tematickým posunům můžeme rovněž zařadit také řídké vynechávky, jelikož k nim došlo právě při převodu kulturně podmíněných specifík.

4. ZÁVĚR

Cílem této práce bylo přeložit vybraný text do češtiny, popsat zvolenou překladatelskou metodu a adekvátně zdůvodnit a obhájit použité postupy a provedené posuny. Při překladu jsme se opírali především o princip funkční ekvivalence – usilovali jsme o vytvoření čtivého a snadno srozumitelného textu, který však zároveň neztrácí nic ze specifických rysů originálu.

Překladatelská analýza, kterou jsme provedli před započítím samotného procesu překladu, nám pomohla uvědomit si všechny důležité aspekty i jejich vzájemnou souvztažnost.

Při překladu jsme se museli vypořádat s poměrně širokým spektrem problémů. Kromě schopnosti vhodně překonat rozdíly mezi angličtinou a češtinou a mezi výchozí a cílovou kulturou jsme museli prokázat také jistou dávku jazykové kreativity. Právě převod idiomů, slovních hříček, kulturně podmíněných narážek apod. z překladatelského hlediska hodnotíme jako nejobtížnější.

Přestože překlad nebyl snadný a problémů při něm nakonec vyvstalo více, než jsme původně předpokládali, jsme s výběrem výchozího textu celkově spokojeni. Prověřil naši překladatelskou zdatnost i schopnost aplikovat teoretické poznatky ze studia, navíc jsme si prohloubili znalosti o tématu. Rozhodně jsme si vědomi přínosu, který pro nás vypracování této práce mělo.

5. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Primární

SPECTER, Michael. Against the Grain. *The New Yorker*. [online]. 3.11.2014
[cit. 2016-07-28]. Dostupné z: <http://www.newyorker.com/magazine/2014/11/03/grain>

Sekundární

ČECHOVÁ, Marie et al. *Stylistika současné češtiny*. Vyd. 1. Praha: ISV – nakladatelství, 1997. ISBN 80-85866-21-8.

JAKOBSON, Roman a Miroslav ČERVENKA. *Poetická funkce*. Vyd. tohoto souboru 1. Jinočany: H & H, 1995. Artes et litterae. ISBN 80-85787-83-0.

KNITTLOVÁ, Dagmar et al. *Překlad a překládání*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2428-6.

LEVÝ, Jiří. *Umění překladu*. 4., upravené vyd. Praha: Miroslav Pošta – Apostrof, 2012. ISBN 978-80-87561-15-7.

NORD, Christiane. *Text Analysis in Translation: Theory, Methodology, and Didactic Application of a Model for Translation-oriented Text Analysis*. Amsterdam: Rodopi, 1991. ISBN 90-5183-311-3.

POPOVIČ, Anton. *Originál – preklad: interpretačná terminológia*. Vyd. 1. Bratislava: Tatran, 1983.

VILIKOVSKÝ, Ján a Emil CHAROUS. *Překlad jako tvorba*. Vyd. 1. Praha: Ivo Železný, 2002. ISBN 80-237-3670-1.

Slovníky a jazykové příručky

ČERMÁK, František, Jiří HRONEK a Jaroslav MACHAČ. *Slovník české frazeologie a idiomatiky*. 3, Výrazy slovesné. V nakl. Leda vyd. 1. Praha: Leda, 2009. ISBN 978-80-7335-215-8.

Česko-anglický, anglicko-český velký slovník ...nejen pro překladatele. Brno: Lingea, 2006. ISBN 80-903381-4-3.

DUŠKOVÁ, Libuše. *Mluvnice současné angličtiny na pozadí češtiny*. 4. vyd. Praha: Academia, 2012. ISBN 978-80-200-2211-0.

HORNBY, Albert Sydney a Joanna TURNBULL. *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*. 8th ed. Oxford: Oxford University Press, 2010. ISBN 978-0-19-479914-0.

Slovník současné češtiny. Vyd. 1. Brno: Lingea, 2011. ISBN 978-80-87471-27-2.

ŠTÍCHA, František et al. *Akademická gramatika spisovné češtiny*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2013. ISBN 978-80-200-2205-9

TOPILOVÁ, Věra. *Anglicko-český / česko-anglický lékařský slovník*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-284-0.

Odborné publikace

BASS, Stephanie et al. *Celiakie: úspěšná léčba nesnášenlivosti lepku*. České vyd. 1. Překlad Jana Drápáliková. Praha: Vašut, 2013. ISBN 978-80-7236-839-6

FASANO, Alessio a Susie FLAHERTY. *Jak žít zdravě bez lepku*. Překlad Zdeněk Hajník. Hodkovičky: Pragma, 2015. ISBN 978-80-7349-433-9

KITTAR, Otomar et al. *Lékařská fyziologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3068-4

LEWIS, Sara. *Chleba: praktická příručka o pečení chleba a pečiva*. České vyd. 1. Překlad Jana Zubíková. Praha: Svojtka & Co., 2010. ISBN 978-80-256-0296-6

Vysokoškolské práce

JUŘÍKOVÁ, Kateřina. *Úprava a sledování vlastností těst pomocí přísadky hydrokoloidů měřených na farinografu a extenzografu*. Zlín, 2010. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta technologická.

Dostupné z: http://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/13553/ju%C5%99%C3%ADkov%C3%A1_2010_dp.pdf?sequence=1 [cit. 2016-08-03]

LEVKOVÁ, Dana. *Vliv přísadků do pečiva na kvalitu finálního produktu*. Brno, 2006. Bakalářská práce. Mendelova univerzita v Brně. Agronomická fakulta. Ústav technologie potravin.

Dostupné z: http://is.mendelu.cz/zp/portal_zp.pl?prehled=vyhledavani;podrobnosti=11847 [cit. 2016-08-03]

Internetové slovníky, příručky a korpusy

Český národní korpus – InterCorp. Ústav Českého národního korpusu FF UK, Praha. Dostupné z: <http://www.korpus.cz>

Internetová jazyková příručka ÚJČ AV ČR. Dostupné z: <http://prirucka.ujc.cas.cz/>

Oxford Dictionaries – Dictionary, Thesaurus, & Grammar. Dostupné z: <http://www.oxforddictionaries.com/>

The Free Dictionary. Dostupné z: <http://www.thefreedictionary.com/>

Ostatní internetové zdroje

Celiac Disease: Fast Facts. *BeyondCeliac.org*. [online]. © 2016 Beyond Celiac [cit. 2016-08-03]. Dostupné z: <http://www.beyonddeliac.org/celiac-disease/facts-and-figures/>

Pšenice obecná. [online]. [cit. 2016-04-27].

Dostupné z: <http://cit.vfu.cz/vegetabilie/plodiny/czech/psenice.htm>

The prevalence of celiac disease in the United States. *PubMed – NCBI*. [online]. 31.7.2012 [cit. 2016-08-13]. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22850429>

Tvrde pšenice podražují, cena měkkých pšenic mírně klesá. *Potravinářská komora České republiky*. [online]. 2.10.2002 [cit. 2016-04-27]. Dostupné z:

<http://www.foodnet.cz/polozka/?jmeno=Tvrde%20C+cena+m%20mekke%20psenice+podrazuji%20cena+m%20mekke%20psenice+m%20kles%C3%A1&id=2051>

U.S. retail dollar sales of gluten-free products, 2016. *Statista.com*. [online]. © Statista 2016 [cit. 2016-08-12]. Dostupné z: <http://www.statista.com/statistics/301621/us-retail-dollar-sales-of-gluten-free-products/>

Vital Wheat Gluten: What Is It and When Should It Be Used?. *The Kitchn*. [online].

14.5.2009 [cit. 2016-03-30]. Dostupné z: <http://www.thekitchn.com/vital-wheat-gluten-what-is-it-84612>

Wheat: Wheat's role in the U.S. Diet. *U.S. Department of Agriculture – Economic Research Service*. [online]. 11.5.2016 [cit. 2016-08-12]. Dostupné z:

<http://www.ers.usda.gov/topics/crops/wheat/wheats-role-in-the-us-diet.aspx>

PŘÍLOHA – VÝCHOZÍ TEXT

THE NEW YORKER

AGAINST THE GRAIN

NOVEMBER 3, 2014 ISSUE

Should you go gluten-free?

By Michael Specter

Just after Labor Day, the Gluten and Allergen Free Expo stopped for a weekend at the Meadowlands Exposition Center. Each year, the event wends its way across the country like a travelling medicine show, billing itself as the largest display of gluten-free products in the United States. Banners hung from the rafters, with welcoming messages like “Plantain Flour Is the New Kale.” Plantain flour contains no gluten, and neither did anything else at the exposition (including kale). There were gluten-free chips, gluten-free dips, gluten-free soups, and gluten-free stews; there were gluten-free breads, croutons, pretzels, and beer. There was gluten-free artisanal fusilli and penne from Italy, and gluten-free artisanal fusilli and penne from the United States. Dozens of companies had set up tables, offering samples of gluten-free cheese sticks, fish sticks, bread sticks, and soy sticks. One man passed out packets of bread crumbs, made by “master bakers,” that were certified as gluten-free, G.M.O-free, and kosher. There was even gluten-free dog food.

Gluten, one of the most heavily consumed proteins on earth, is created when two molecules, glutenin and gliadin, come into contact and form a bond. When bakers knead dough, that bond creates an elastic membrane, which is what gives bread its chewy texture and permits pizza chefs to toss and twirl the dough into the air. Gluten also traps carbon dioxide, which, as it ferments, adds volume to the loaf. Humans have been eating wheat, and the gluten in it, for at least ten thousand years. For people with celiac disease—about one per cent of the population—the briefest exposure to gluten can trigger an immune reaction powerful enough to severely damage the brushlike surfaces of the small intestine. People with celiac have to be alert around food at all times, learning to spot hidden hazards in common products, such as hydrolyzed vegetable protein and malt vinegar. Eating in restaurants requires particular vigilance. Even reusing water in which wheat pasta has been cooked can be dangerous.

Until about a decade ago, the other ninety-nine per cent of Americans rarely seemed to give gluten much thought. But, led by people like William Davis, a cardiologist whose book “Wheat Belly” created an empire founded on the conviction that gluten is a poison, the protein has become a culinary villain. Davis believes that even “healthy” whole grains are destructive, and he has blamed gluten for everything from arthritis and asthma to multiple sclerosis and schizophrenia. David Perlmutter, a neurologist and the author of another of the

gluten-free movement's foundational texts, "Grain Brain: The Surprising Truth About Wheat, Carbs, and Sugar—Your Brain's Silent Killers," goes further still. Gluten sensitivity, he writes, "represents one of the greatest and most under-recognized health threats to humanity."

Nearly twenty million people contend that they regularly experience distress after eating products that contain gluten, and a third of American adults say that they are trying to eliminate it from their diets. One study that tracks American restaurant trends found that customers ordered more than two hundred million dishes last year that were gluten- or wheat-free. (Gluten is also found in rye and barley; a gluten-free diet contains neither these grains nor wheat.) The syndrome has even acquired a name: non-celiac gluten sensitivity. "I've been gluten-free these last four years, and it has changed my life," Marie Papp, a photographer, told me at the expo. "I would have headaches, nausea, trouble sleeping. I know that I'm intolerant because I gave it up and I felt better. That explanation is probably not scientific enough for you. But I know how I felt, how I feel, and what I did to make it change." She went on, "I'm a foodie. It's been five years since I had biscotti. And I just had one here, gluten-free. And it rocks."

Sales of gluten-free products will exceed fifteen billion dollars by 2016, twice the amount of five years earlier. The growing list of gluten-free options has been a gift for many children, who no longer have to go through life knowing that they will never eat pizza, cookies, or cake. As with organic food, which was at first sold almost exclusively by outlets with a local clientele, the market is controlled increasingly by corporations. Goya and ShopRite both had booths at the expo; so did Glutino, which was founded in 1983 and has grown into a gluten-free conglomerate. "There were a lot of smaller gluten-free companies that were mom-and-pop-type shops," Steven Singer, the co-founder of Glutino, said in an interview last month with the *Globe and Mail*. "So they had, like, a baking mix or a cookie mix, and they were all great people, but there was no business. And that is what drove us, the idea of being that one-stop shop in gluten-free, the category leader, the category captain."

For many people, avoiding gluten has become a cultural as well as a dietary choice, and the exposition offered an entry ramp to a new kind of life. There was a travel agent who specialized in gluten-free vacations, and a woman who helps plan gluten-free wedding receptions. One vender passed out placards: "I am nut free," "I am shellfish free," "I am egg free," "I am wheat free." I also saw an advertisement for gluten-free communion wafers.

The fear of gluten has become so pronounced that, a few weeks ago, the television show "South Park" devoted an episode to the issue. South Park became the first entirely gluten-free town in the nation. Federal agents placed anyone suspected of having been "contaminated" in quarantine at a Papa John's surrounded by razor wire. Citizens were forced to strip their cupboards of offending foods, and an angry mob took a flamethrower to the wheat fields.

"No matter what kind of sickness has taken hold of you, let's blame gluten," April Peveteaux writes in her highly entertaining book "Gluten Is My Bitch." (Peveteaux maintains a blog with the same name.) "If you want or need to get gluten out of your diet, bravo! Kick that

nasty gluten to the curb. . . . Not sure if gluten-free is for you? Perhaps gluten simply causes you some discomfort, but you've never been diagnosed. Then eff that gluten!"

Wheat provides about twenty per cent of the world's calories and more nourishment than any other source of food. Last year's harvest, of seven hundred and eighteen million tons, amounted to roughly two hundred pounds for every person on earth. In the United States, wheat consumption appears to fluctuate according to nutritional trends. It rose steadily from the nineteen-seventies to about 2000, a reflection of the growing concern over the relationships between meat and saturated fat, cholesterol, and heart disease. Since then, the number of people who say that wheat, barley, and rye make them sick has soared, though wheat consumption has fallen.

Wheat is easy to grow, to store, and to ship. The chemical properties of flour and dough also make wheat versatile. Most people know that it is integral to bread, pasta, noodles, and cereal. But wheat has become a hidden ingredient in thousands of other products, including soups, sauces, gravies, dressings, spreads, and snack foods, and even processed meats and frozen vegetables. Nearly a third of the foods found in American supermarkets contain some component of wheat—usually gluten or starch, or both.

The most obvious question is also the most difficult to answer: How could gluten, present in a staple food that has sustained humanity for thousands of years, have suddenly become so threatening? There are many theories but no clear, scientifically satisfying answers. Some researchers argue that wheat genes have become toxic. Davis has said that bread today is nothing like the bread found on tables just fifty years ago: "What's changed is that wheat's adverse effects on human health have been amplified many-fold. . . . The version of 'wheat' we consume today is a product of genetic research. . . . You and I cannot, to any degree, obtain the forms of wheat that were grown fifty years ago, let alone one hundred, one thousand, or ten thousand years ago. . . . We have to restrict other carbohydrates beyond wheat, but wheat still stands apart as the worst of the worst." Perlmutter is less restrained: "As many as forty percent of us can't properly process gluten, and the remaining sixty percent could be in harm's way."

Although dietary patterns have changed dramatically in the past century, our genes have not. The human body has not evolved to consume a modern Western diet, with meals full of sugary substances and refined, high-calorie carbohydrates. Moreover, most of the wheat we eat today has been milled into white flour, which has plenty of gluten but few vitamins or nutrients, and can cause the sharp increases in blood sugar that often lead to diabetes and other chronic diseases.

Donald Kasarda, a researcher at the U.S. Department of Agriculture, has studied wheat genetics for decades. In a recent study published in the *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, he found no evidence that a change in wheat-breeding practices might have led to an increase in the incidence of celiac disease. "My survey of protein content in wheat in the

U.S. over approximately the past one hundred years did not support such an increase on the basis of historical data in comparison with recent data,” he subsequently told an interviewer.

Joseph A. Murray, a professor of medicine at the Mayo Clinic and the president of the North American Society for the Study of Celiac Disease, has also studied wheat genetics. He agrees with Kasarda. “The wheat grain is not a lot different than it was fifty years ago,” Murray told me. “Chemically, the contents just have not changed much. And there is something more important to note. Wheat consumption is going down, not up. I don’t think this is a problem that can be linked to the genetics of wheat.”

But something strange is clearly going on. For reasons that remain largely unexplained, the incidence of celiac disease has increased more than fourfold in the past sixty years. Researchers initially attributed the growing number of cases to greater public awareness and better diagnoses. But neither can fully account for the leap since 1950. Murray and his colleagues at the Mayo Clinic discovered the increase almost by accident. Murray wanted to examine the long-term effects of undiagnosed celiac disease. To do that, he analyzed blood samples that had been taken from nine thousand Air Force recruits between 1948 and 1954. The researchers looked for antibodies to an enzyme called transglutaminase; they are a reliable marker for celiac disease. Murray assumed that one per cent of the soldiers would test positive, matching the current celiac rate. Instead, the team found the antibodies in the blood of just two-tenths of one per cent of the soldiers. Then they compared the results with samples taken recently from demographically similar groups of twenty- and seventy-year-old men. In both groups, the biochemical markers were present in about one per cent of the samples.

“That suggested that whatever has happened with celiac disease has happened since 1950,” Murray said. “The increase affected young and old people equally.” These results imply that the cause is environmental.

Nobody can say for sure why the rise in celiac disease has been so rapid. The modern diet may be to blame. And there is also growing evidence, in animal studies and in humans, that our microbiome—the many bacterial species inhabiting our gut—can have a significant impact on a range of diseases. None of that, however, explains why so many people who don’t have celiac disease feel the need to give up gluten.

Gluten anxiety has been building for years, but it didn’t become acute until 2011, when a group led by Peter Gibson, a professor of gastroenterology at Monash University and the director of the G.I. unit at the Alfred Hospital, in Melbourne, seemed to provide evidence that gluten was capable of causing illness even in people who did not have celiac disease. Gibson and his colleagues recruited thirty-four people with irritable-bowel syndrome, all of whom had complained of stomach ailments that largely disappeared when they stopped eating gluten. He put them all on a strictly monitored gluten-free diet, but, unbeknownst to the subjects, about half got muffins and bread with gluten. It was a double-blind study, so neither the doctors nor the patients knew which muffins and bread contained gluten. But most of

those who ate the gluten reported that the pain returned; for most of the others it did not. The study was small but meticulous, and the results were compelling. Several similar studies are now under way, but dietary research is notoriously time-consuming and difficult.

Gibson published his findings in the *American Journal of Gastroenterology*, but, along with other experts, he urged restraint in interpreting data from such a small study. Nevertheless, millions of people with vague symptoms of gastric distress suddenly found something concrete for which to blame their troubles. The market boomed, but the essential mystery remained unsolved: Why was gluten suddenly so hazardous? Perhaps, researchers thought, farmers had increased the protein (and gluten) content of wheat so drastically that people could no longer digest it properly.

But there is more to wheat than gluten. Wheat also contains a combination of complex carbohydrates, and the Australian team wondered if these could be responsible for the problems. Gibson and his colleagues devised a different study: they recruited a group of thirty-seven volunteers who seemed unable to digest gluten properly. This time, the researchers attempted to rule out the carbohydrates and confirm gluten as the culprit. Gibson put all the volunteers on a diet that was gluten-free and also free of a group of carbohydrates that he and his colleagues called FODMAPs, an acronym for a series of words that few people will ever remember: fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides, and polyols. Not all carbohydrates are considered FODMAPs, but many types of foods contain them, including foods that are high in fructose, like honey, apples, mangoes, and watermelon; dairy products, like milk and ice cream; and fructans, such as garlic and onions.

Most people have no trouble digesting FODMAPs, but these carbohydrates are osmotic, which means that they pull water into the intestinal tract. That can cause abdominal pain, bloating, and diarrhea. When the carbohydrates enter the small intestine undigested, they move on to the colon, where bacteria begin to break them down. That process causes fermentation, and one product of fermentation is gas. In Gibson's new study, when the subjects were placed on a diet free of both gluten and FODMAPs, their gastrointestinal symptoms abated. After two weeks, all of the participants reported that they felt better. Some subjects were then secretly given food that contained gluten; the symptoms did not recur. The study provided evidence that the 2011 study was wrong—or, at least, incomplete. The cause of the symptoms seemed to be FODMAPs, not gluten; no biological markers were found in the blood, feces, or urine to suggest that gluten caused any unusual metabolic response.

In fact, FODMAPs seem more likely than gluten to cause widespread intestinal distress, since bacteria regularly ferment carbohydrates but ferment protein less frequently. Although a FODMAPs-free diet is complicated, it permits people to eliminate individual foods temporarily and then reintroduce them systematically to determine which, if any, are responsible for their stomach problems. FODMAPs are not as trendy as gluten and not as easy to understand. But, biologically, their role makes more sense, Murray says.

“That first paper, in 2011, blew our minds,” Murray told me. “Essentially, it said that people are intolerant of gluten, and it was based on a well-designed, double-blind study. When

people were challenged with gluten, by eating the muffins, they got sick. We just couldn't figure it out. But then came the second study. By then, it was almost too late to put the genie back in the bottle. You have millions of people out there completely convinced that they feel better when they don't eat gluten—and they don't want to hear anything different.”

The FODMAP research, while influential and highly regarded, involved fewer than a hundred people, not enough to account definitively for the number of people who have abandoned foods that contain gluten. Several groups are trying to repeat those results. But studies like that take time. At present, there are no blood tests, biopsies, genetic markers, or antibodies that can confirm a diagnosis of non-celiac gluten sensitivity. There have been a few studies suggesting that people without celiac disease have a reason to eliminate gluten from their diet. But most of the data are unclear or preliminary. Doctors rarely diagnose non-celiac gluten sensitivity, and many don't believe that it exists. Few people seem to have been deterred by the lack of evidence. “Everyone is trying to figure out what is going on, but nobody in medicine, at least not in my field, thinks this adds up to anything like the number of people who say they feel better when they take gluten out of their diet,” Murray said. “It's hard to put a number on these things, but I would have to say that at least seventy per cent of it is hype and desire. There is just nothing obviously related to gluten that is wrong with most of these people.”

About a month ago, in an attempt to gain a better understanding of the role that gluten plays in our diet, I flew to Seattle, then drove north for an hour, to Mount Vernon, where Washington State University's Bread Lab is situated. The lab is part of the university's wheat-breeding program; by studying the diversity of the grains grown in the Pacific Northwest, researchers there hope to determine which are most suitable for baking, brewing, and making pasta. Dan Barber, a chef and the co-owner of the Blue Hill restaurants, in Manhattan and in Pocantico Hills, had suggested that I visit Stephen Jones, a molecular cytogeneticist and the lab's director. Barber, in his recent book “The Third Plate,” describes Jones as a savior of traditional wheat in a world that has transformed most crops into bland industrial commodities. I was more eager to hear what he had to say about the implications of adding extra gluten to bread dough, which has become routine in industrial bakeries.

Jones, a strapping man with an aw-shucks manner, has spent the past twenty-five years trying to figure out the best way to make a loaf of bread. The amount of gluten added to industrially made bread keeps increasing, and Jones has become acutely interested in whether that extra gluten may be at least partly responsible for the gastrointestinal distress reported by so many people. “My Ph.D. was on the genetics of loaf volume—looking at chromosomes and relating them to the strength of the dough in bread,” Jones said, as he greeted me at the entrance to the research center. The inviting, if somewhat incongruous, aroma of freshly baked bread filled the building. Jones's lab is unique; few bakeries have Brabender farinographs, which Jones and his team use in their search for the ideal ratio of gluten to water in dough, and to measure the strength of flour. Nor can there be many labs with a Matador deck baking oven, which can accommodate more than a dozen loaves at a time, and which circulates heat uniformly, at hot enough temperatures, to insure a voluminous loaf and the strongest possible crust.

For all the high-tech gadgets on display in the Bread Lab, the operation is decidedly old-fashioned, relying on stone mills of a type that have not been used for more than a century and on a philosophy that all it takes to make genuine and delicious whole-wheat bread is time, talent, flour, a little salt, and lots of water. There are essentially two ways to turn flour into bread. The first is the way it was done for most of human history: let the flour absorb as much water as possible and give it time to ferment, a process that allows yeast and bacteria to activate the dough. Kneading then binds the two proteins that come together to form gluten. Most of the bread consumed in the United States is made the other way: in place of hydration, fermentation, and kneading, manufacturers save time by relying on artificial additives and huge industrial mixers to ram together the essential proteins that form gluten.

Until the late nineteenth century, when steel rollers and industrial mills came into use, wheat was ground on stones, a slow and imprecise process. Steel was fast, efficient, and easy to maintain, and it permitted millers to discard the germ and the bran in the wheat kernel and then rapidly process the starchy endosperm. This made white flour. Almost nobody seemed to notice, or care, that by tossing out the rest of the kernel industrial bakers were stripping bread of its vitamins, its fibre, and most of its healthy fats. White bread was seen as an affordable luxury. Like many Jews arriving from Russia at the turn of the twentieth century, my great-grandfather had never seen white bread before, but when he did he immediately made what was referred to, at least in my family, as an “American sandwich”: he took two pieces of the black bread that he had always eaten, and carefully placed a piece of industrially made white bread between them. He is said to have been delighted.

The Bread Lab team, which includes the patient, inventive baker Jonathan Bethony, uses whole grains, water, salt, and yeast. Nothing else. Whole-wheat bread, even when it’s good, is usually dense and chewy, and rarely moist; Bethony’s bread was remarkably airy and light. It contains only the natural gluten formed by kneading the flour. Most bakers, even those who would never go near an industrial mixing machine, include an additive called vital wheat gluten to strengthen the dough and to help the loaf rise. (In general, the higher the protein content of wheat, the more gluten it contains.)

Vital wheat gluten is a powdered, concentrated form of the gluten that is found naturally in all bread. It is made by washing wheat flour with water until the starches dissolve. Bakers add extra gluten to their dough to provide the strength and elasticity necessary for it to endure the often brutal process of commercial mixing. Vital wheat gluten increases shelf life and acts as a binder; because it’s so versatile, food companies have added it not only to bread but to pastas, snacks, cereals, and crackers, and as a thickener in hundreds of foods and even in some cosmetics. Chemically, vital wheat gluten is identical to regular gluten, and no more likely to cause harm. But the fact that it is added to the protein already in the flour worries Jones. “Vital wheat gluten is a crutch,” he said. “It’s all storage and functionality. No flavor. People act as if it were magic. But there is no magic to food.”

Jones is a careful scientist, and he said more than once that he had no evidence that a growing reliance on any single additive could explain why celiac disease has become more common,

or why so many people say that they have trouble digesting gluten. But he and his colleagues are certain that vital wheat gluten makes bread taste like mush. “Flour that is sliced and packed into plastic wrapping in less than three hours—that’s not bread,” Jones said. He and Bethany Econopouly, one of his doctoral students, recently published an essay in the Huffington Post in which they argue that the legal definition of the word “bread” has become meaningless and ought to be changed: “FDA regulations state that for bread to be labeled as ‘bread,’ it must be made of flour, yeast, and a moistening ingredient, usually water. When bleached flour is used, chemicals like acetone peroxide, chlorine, and benzoyl peroxide (yes, the one used to treat acne) can be included in the recipe and are masked under the term ‘bleached.’ Optional ingredients are also permissible in products called bread: shortening, sweeteners, ground dehulled soybeans, coloring, potassium bromate . . . and other dough strengtheners (such as bleaching agents and vital gluten).”

Could millions of people simply be eating too much vital wheat gluten? There are no real data to answer that question, but Jones is not alone in seeking to gain a better understanding of the potential physiological impact. Joseph Murray, at the Mayo Clinic, has begun studying its effect on the immune system. Murray says, “This is a major component of the bread we eat, and we don’t know much about it. It’s very important that we figure out what effect, if any, there is when we add all that extra gluten to bread.”

Paradoxically, the increased consumption of vital wheat gluten can be attributed, at least in part, to a demand for healthier baked goods. It is not possible to manufacture, package, and ship large amounts of industrially made whole-grain bread without adding something to help strengthen the dough. Jones refers to these products generically as “Bob’s groovy breads.” Look closely at labels of “healthy” whole-wheat breads, and it’s easy to understand what he means. (After my trip to Seattle, the first bread I saw that advertised itself as having been milled from hundred-per-cent whole grains contained many ingredients. The first four, listed in descending order of weight or volume, were whole-wheat flour, water, wheat gluten, and wheat fibre. In other words: gluten, water, more gluten, and fibrous gluten.) In the promotional videos for Dave’s Killer Bread, a popular brand, the founder, Dave, speaks glowingly about the properties of gluten. Pictures of the factory show pallets stacked with fifty-pound bags of vital wheat gluten. “I just wonder how much of this additional gluten our bodies can digest,” Jones told me when I was at the Bread Lab. “There has to be some limit.”

I was having trouble visualizing vital wheat gluten as a discrete substance. When I said that, Jones nodded at Econopouly, and she left the room. Two minutes later, she returned and handed me a shard of vital wheat gluten. It looked like a prehistoric weapon, or the hardened bone marrow of a small mammal. “We put a plug of gluten in Coke and it foamed for a while, then became a glob that sat there for weeks,” Jones said. “It didn’t disintegrate into slime and mush. It just stayed there.” He took the plug out of my hands and slapped it on the lab counter. Nothing happened. “The stuff is simply indestructible,” he said.

The next morning, before leaving Seattle, I stopped by the offices of Intellectual Ventures, the patent and invention factory run by Nathan Myhrvold, the former chief technology officer at

Microsoft. Myhrvold has long been a serious amateur chef and has also served as a gastronomic adviser to the Zagat Survey. Three years ago, he published “Modernist Cuisine: the Art and Science of Cooking,” a six-volume, twenty-four-hundred-page set of books that quickly became an essential guide for chefs around the world. Since then, Myhrvold and his team have been working on an equally ambitious follow-up project, tentatively called “The Art and Science of Bread.” The book won’t be ready for at least another year, but Myhrvold has said that it will be both a comprehensive history of bread and an exhaustive guide to baking it.

The project’s chef, Francisco Migoya, asked me if I had ever eaten gluten by itself. I shook my head. He placed a small ball of raw gluten in a microwave and pressed start. After about twenty seconds, the gluten puffed up like a balloon, at which point it was removed, set carefully on a plate, and served. It had the texture of pork rind. Gluten has a long culinary history, and has become a common substitute for meat and tofu. In Asia, where it is particularly popular, gluten is called seitan, and it is often steamed, fried, or baked.

Myhrvold wasn’t in town that day, but I caught up with him later. He is highly opinionated, and delights in controversy; saying the words “gluten-free” to him was like waving a red flag at a bull. “When I was a kid, I would watch National Geographic specials all the time,” he told me. “Often, they would travel to remote places and talk to shamans about evil spirits. It was an era of true condescension; the idea was that we know better and these poor people are noble, but they think that spirits are everywhere. That is exactly what this gluten-free thing is all about.” He stressed that he was not referring to people with celiac disease or questioning the possibility that some others might also have trouble eating gluten. “For most people, this is in no way different from saying, ‘Oh, my God, we are cursed.’ We have undergone what amounts to an attack of evil spirits: gluten will destroy your brain, it will give you cancer, it will kill you. We are the same people who talk to shamans.”

“To find out the effect something like gluten has on people’s diets is complicated,” he said. “We’ll need long-term studies, and there won’t be a useful answer for years. So, instead of telling everyone you are going on a gluten-free diet, what if you said, ‘Hey, I am going on an experimental regimen, and it will be years before we know what effect it might have.’ I don’t know about you, but instead of saying ‘Eat this because it will be good for you,’ I would say, ‘Good luck.’”

Fad dieting is nothing new in America; it’s what we do instead of eating balanced, nutritiously wholesome meals. Scarsdale, Atkins, South Beach, Zone, flexitarian, pescatarian, and paleo have all been awarded their fifteen minutes of fame and then shoved aside for the next great diet. They are rarely effective for long. Some nutrition specialists say that the current preoccupation with gluten-free products reminds them of the national obsession with removing fats from foods in the late nineteen-eighties. “Low-fat” foods are often packed with sugar and calories to make up for the lack of fat. The same is true of many products that are advertised as “gluten-free.”

While there are no scientific data to demonstrate that millions of people have become allergic or intolerant to gluten (or to other wheat proteins), there is convincing and repeated evidence that dietary self-diagnoses are almost always wrong, particularly when the diagnosis extends to most of society. We still feel more comfortable relying on anecdotes and intuition than on statistics or data. Since the nineteen-sixties, for example, monosodium glutamate, or MSG, has been vilified. Even now, it is common to see Chinese restaurants advertise their food as “MSG-free.” The symptoms that MSG is purported to cause—headaches and palpitations are among the most frequently cited—were initially described as “Chinese-restaurant syndrome” in a letter published, in 1968, in *The New England Journal of Medicine*. The Internet is filled with sites that name the “hidden” sources of MSG. Yet, after decades of study, there is no evidence that MSG causes those symptoms or any others. This should surprise no one, since there are no chemical differences between the naturally occurring glutamate ions in our bodies and those present in the MSG we eat. Nor is MSG simply an additive: there is MSG in tomatoes, Parmesan, potatoes, mushrooms, and many other foods.

Our abject fear of eating fat has long been among the more egregious examples of the lack of connection between nutritional facts and the powerful myths that govern our eating habits. For decades, low-fat diets have been recommended for weight loss and to prevent heart disease. Food companies have altered thousands of products so that they can be labelled as low in fat, but replacing those fats with sugars, salt, and refined carbohydrates makes the food even less healthy. “Almost all of this has proved to be nonsense,” Myhrvold said. “Research shows that the total amount of fat in the diet isn’t really linked to weight or disease. What matters is the type of fat and the total calories you consume.” Bad fats increase the risk of death from heart disease and good fats lower it.

Margarine is a bad fat. Yet for decades doctors encouraged consumers to eat it, instead of butter, because butter is laden with saturated fat, which was considered even more dangerous than the fat in margarine. The assumption was not tested until the early nineteen-nineties, when researchers at the Harvard School of Public Health began to analyze data from the Nurses’ Health Study, which had followed the health of ninety thousand nurses for more than a decade. The study showed that women who ate four teaspoons of margarine a day had a fifty per cent greater risk of heart disease than those who rarely or never ate margarine. Yet again, the intuitive advice followed by so many people had been wrong.

Peter H. R. Green, the director of the celiac-disease center at the Columbia University medical school and one of the nation’s most prominent celiac doctors, says that the opposition to gluten has followed a similar pattern, and that it is harming at least as many people as it is helping. “This is a largely self-diagnosed disease,” Green said, when I visited his office, at New York-Presbyterian Hospital. “In the absence of celiac disease, physicians don’t usually tell people they are sensitive to gluten. This is becoming one of the most difficult problems that I face in my daily practice.”

He went on, “I recently saw a retired executive of an international company. He got a life coach to help him, and one of the pieces of advice the coach gave him was to get on a gluten-free diet. A life coach is prescribing a gluten-free diet. So do podiatrists, chiropractors, even

psychiatrists.” He stopped, stood up, shook his head as if he were about to say something he shouldn’t, then shrugged and sat down again. “A friend of mine told me his wife was seeing a psychiatrist for anxiety and depression. And one of the first things the psychiatrist did was to put her on a gluten-free diet. This is getting out of hand. We are seeing more and more cases of orthorexia nervosa”—people who progressively withdraw different foods in what they perceive as an attempt to improve their health. “First, they come off gluten. Then corn. Then soy. Then tomatoes. Then milk. After a while, they don’t have anything left to eat—and they proselytize about it. Worse is what parents are doing to their children. It’s cruel and unusual treatment to put a child on a gluten-free diet without its being indicated medically. Parental perception of a child’s feeling better on a gluten-free diet is even weaker than self-perception.”

The initial appeal, and potential success, of a gluten-free diet is not hard to understand, particularly for people with genuine stomach ailments. Cutting back on foods that contain gluten often helps people reduce their consumption of refined carbohydrates, bread, beer, and other highly caloric foods. When followed carefully, those restrictions help people lose weight, particularly if they substitute foods like quinoa and lentils for the starches they had been eating. But eliminating gluten is complicated, inconvenient, and costly, and data suggest that most people don’t do it for long.

The diet can also be unhealthy. “Often, gluten-free versions of traditional wheat-based foods are actually junk food,” Green said. That becomes clear after a cursory glance at the labels of many gluten-free products. Ingredients like rice starch, cornstarch, tapioca starch, and potato starch are often used as replacements for white flour. But they are highly refined carbohydrates, and release at least as much sugar into the bloodstream as the foods that people have forsaken. “Our patients have jumped on this bandwagon and largely left the medical community wondering what the hell is going on,” Green said.

“You know, people are always dropping off samples of gluten-free products at our office. And when I eat them I regret it. I get heartburn. I feel nauseous. Because what are the things that sell food? Salt, sugar, fat, and gluten. If the makers take one away, then they add more of another to keep it attractive to people. If you don’t have celiac disease, then these diets are not going to help you.” People seem to forget that a gluten-free cake is still a cake.

I have been baking bread for more than thirty years, and there are few things I find more satisfying than turning a pound of wheat into something that I can feed to my friends. But it’s not always easy to believe in gluten these days. A couple of years ago, having learned that the nutrients and vitamins in wheat berries begin to degrade soon after they are processed, I bought a home mill and began to make my own flour. I started ordering wheat, in fifty-pound buckets, from places in Montana and South Dakota. I bought books that explained the differences between hard red winter wheat, which is good for whole-grain bread, and soft white wheat, which has a lower protein content and is used mostly for cookies, cakes, and pastries. I acquired sourdough starter from a friend, and treat it like a pet.

I have run into a couple of problems, however. The first was technical: I couldn't make the wheat rise. I decided early on to bake only whole-wheat bread, but there just wasn't enough protein in any combination of the grains I used. The bread often looked like brown matzoh, so I began to root around the Internet, and soon stumbled on the solution: vital wheat gluten. ("If you want to keep your bread 100% whole wheat, vital wheat gluten is your new best friend," a message on one bread forum said. "This stuff is super-concentrated gluten flour, and it really helps to give low-gluten doughs better structure.") That turned out to be true. It was like pumping air into a flat tire. A few tablespoons mixed into my flour, and the bread became elastic and chewy, and it looked like a normal loaf of bread; vital wheat gluten became my magic wand. Gradually, another problem arose, as more and more of my friends began to say, "Thanks, but I am staying away from gluten these days."

I told Jonathan Bethony, the baker at the Bread Lab, about my gluten issue. Then he told me about his. "I went into baking because I thought it was a wholesome form of expression," he said while kneading a loaf he would bake the next day. "I kept hearing about this gluten thing all the time. How gluten was so dangerous, and it was really getting me down in my heart. I started to ask myself, Am I making people sick? Have I become this spear of death?" He began to think about a different profession.

"It came to a head one day while I was working at a groovy natural health-food store in the Bay Area," he went on. "My wife came home from work and said, 'Sweetie, there is something I have to tell you. The doctor said that I am gluten intolerant. I can't eat bread anymore.'" Bethony looked up from his dough. "I held it in as long as I could, but I just lost it. I had brought a loaf home with me, and I went charging up the stairs as fast as I could and launched that loaf from the balcony like a football." Now Bethony wondered whether he ought to quit. But a famous baker lived nearby, and encouraged him to stick with it. He taught him to bake with nothing but whole grains and lots of water, and to leave plenty of time for the bread to ferment. The results have been sublime.

Later that week, I flew back to New York, went home, and dumped my vital wheat gluten in the trash. I have returned to baking whole-wheat bread the way it is supposed to be made: water, yeast, flour, and salt. I will try to live without the magic wand. But I am certainly not going to live without gluten. That just seems silly.